

《饮食营养搭配与禁忌500例》

图书基本信息

书名：《饮食营养搭配与禁忌500例》

13位ISBN编号：9787538010749

10位ISBN编号：7538010742

出版时间：2003年

出版社：内蒙古科学技术出版社

作者：张家林编

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《饮食营养搭配与禁忌500例》

内容概要

吃有许多学问和讲究。比如，什么东西适宜吃，什么东西不适宜吃;什么东西可以多吃，什么东西只宜少吃;什么东西吃了对人体健康有益，什么东西吃了不但无益，反而有害;哪些东西搭配在一起，可以相得益彰，相互促进;哪些东西搁在一块儿，会引起矛盾，以致造成不良的后果，等等。这当中，有许多科学道理，对很多人来说，恐怕就不那么清楚，不那么熟悉了。事实上，在我们的头脑里，有关饮食知识这一块，不但不可避免地存在着某些空白地带，而且还可能不自觉地形成并长期存在着某些认识上的偏见和误区。还有一些人，由于单纯从个人的口味、爱好出发，缺乏必要的指导，已经养成了一些不良的饮食习惯，从而在不知不觉中，长年累月地在损害着自身的健康。种种情况都足以说明，学一点饮食方面的有关知识，绝非多余，而是十分必要。特别是日常饮食中的宜与忌，应该成为公众人人都了解、都熟悉的科学知识。这对提高我们大家的生活质量，无疑是一件好事。

本书结合人们日常饮食的实际，围绕着日常饮食的，搭配，采用深入浅出的表达方式，向读者介绍了一系列对大家非常有用非常有益的饮食知识和相关技巧。它不是一般的经验之谈，而是有着充分的科学依据。所讲内容，都非常贴近我们的生活，很实际、很实用，而且做起来并不需要花多少钱、费多少事。为了帮助大家理解，对所有问题，我们都从科学的角度，追根溯源，把道理讲得清清楚楚虽然内容涉及了营养学、生理学、生物化学、医学和我国传统的中医知识与食疗知识，但讲述得都很通俗易懂，很好理解，做起来也不会有大的困难。在同类图书中，它应该属于一本很有价值，而且很便于普及的饮食读物。

《饮食营养搭配与禁忌500例》

书籍目录

目录

第一章烹调方法与营养搭配

什么叫烹调

烹调好的食物对人体有哪些好处

怎样合理烹调主食

米为什么不宜多淘久泡

熬粥为什么不要加碱

.....

第二章饮食的科学搭配

萝卜宜与羊肉或牛肉等搭配食物

不同的蔬菜要科学地合理搭配

<P

《饮食营养搭配与禁忌500例》

章节摘录

第一章 烹调方法与营养搭配 什么叫烹调 膳食调配好之后，还需要过合理的烹调，才能制成色、香、味、形俱佳的菜肴。所谓烹调，烹是指加热的意思，反生的原料加热烧熟，包括煎、炒、炸、煮、蒸、炖等；调是指调味的意思，是通过加入调味品，或通过几种原料互相配合，使菜肴除去不良气味，增加菜的味道。一般只有烹调好的食物才卫生、味美，对人体健康有益。

《饮食营养搭配与禁忌500例》

编辑推荐

- 营养搭配与烹调方法120例；
- 食物相克与禁忌230例；
- 科学营养搭配菜谱150例。

《饮食营养搭配与禁忌500例》

精彩短评

- 1、太实用了，过去有些都不知道的，现在一看就清楚了健康是什么来的！
- 2、内容不停重复
然后很不合实际

很多化学用语
你以为个个都明白吗

难道去买东西把你的书也带上去对成分表吗！！？

《饮食营养搭配与禁忌500例》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com