

《中国地道食材》

图书基本信息

书名：《中国地道食材》

13位ISBN编号：9787543062528

10位ISBN编号：7543062526

出版时间：2011-10

出版社：武汉

作者：王丽

页数：235

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

《中国地道食材》

内容概要

《中国地道食材:蔬菜分步详解图录大全》内容介绍：蔬菜，餐桌上营养的来源。随着人们对“绿色”和“健康”的重视，其身价也如芝麻开花般节节高升，蔬菜的“内涵”更是成为人们关注的焦点：哪种蔬菜能防癌抗癌？哪种蔬菜能养胃？每种蔬菜分别含有哪些营养？哪种蔬菜不能经常吃？某种蔬菜的产地在哪？某种蔬菜怎样烹制最有营养？如何买到新鲜的蔬菜？……这些让我们困惑了许久的问题，在这本《中国地道食材(蔬菜分布详解图录大全)》(作者王丽)中都可以找到答案。帮助读者走出饮食搭配的误区；教您根据自己和家人的体质，合理选择饮食；学会挑选优质的食材……可以说，这本《中国地道食材(蔬菜分布详解图录大全)》是您居家生活中必不可少的伙伴。

《中国地道食材》

作者简介

李健：中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。王丽，从事营养研究多年，有独到的菜品营养见解。她的观点集大家之所长，实用性强，从日常之细微处帮助人们彻底改变对食用品的认识，选择真正适合自己体质的菜品食用，能够做到安全与健康并重。

《中国地道食材》

书籍目录

前言 阅读导航 一味药——蔬菜的药用价值 四性五味——蔬菜的营养分析 同色同效——解开蔬菜的颜色密码 风靡全球的五行蔬菜汤 第一章 根菜类蔬菜 白萝卜 清肺热，利肝脏 青萝卜 消积去痰，利尿止泻 心里美萝卜 增食欲，助消化 胡萝卜 健脾和胃，补肝明目 红萝卜 抗痛风，抗病毒 樱桃萝卜 促进肠胃蠕动，助于脂肪燃烧 茼蒿 养胃利水，清热消肿 根甜菜 疏风散热，凉血明目 牛蒡 增强免疫，清理血液垃圾 榨菜 补气提神，除烦解渴 勾起食欲的法宝 巧做根菜类小咸菜 第二章 白菜类、甘蓝类和叶用芥菜蔬菜 第三章 绿叶菜类蔬菜 第四章 多年生蔬菜和薯芋类蔬菜 第五章 瓜类蔬菜 第六章 豆类蔬菜和芽苗类蔬菜 第七章 食用菌类蔬菜 第八章 葱蒜类蔬菜 第九章 水生蔬菜、茄果类蔬菜和野生蔬菜

章节摘录

版权页：插图：苹果 一日一苹果，医生远离我 别名：滔婆、柰子 籍贯：高加索北部 所属家族：蔷薇科苹果属 苹果酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。它不仅有丰富的维生素、矿物质和有机酸，还有含量惊人的膳食纤维。另外，苹果内的多元酚类物质可以防止肌肤老化，而其极低的卡路里含量，对减肥也有很好的效果。许多美国人把苹果作为瘦身必备，每周节食一天，这一天只吃苹果，号称“苹果日”。苹果除了鲜食外，还可以制醋、果汁、果冻、苹果泥、苹果酱及用作馅饼原料。欧洲很大一部分苹果用来制苹果酒和白兰地。营养档案（每100克苹果中含有）热量——57千卡 蛋白质——0.1克 碳水化合物——13.4克 膳食纤维——0.5克 维生素A——100微克 B1——0.01毫克 B2——0.03毫克 B6——0.06毫克 C——8毫克 E——1.46毫克 矿物质 钙——11毫克 铁——0.1毫克 锌——0.01毫克 产地分布 苹果在我国大部分省份均有广泛栽培。其中，山东、辽宁、河南、山西、陕西、甘肃、新疆等省份为主要产地。而在世界范围内，美国、中国、法国、意大利和土耳其是最大的生产国。可口苹果汁 新鲜的苹果汁含有大量维生素A和维生素C，对人体健康很有益处。多数维生素A在苹果皮中，所以最好将苹果皮一起榨汁。也可以把苹果和其他水果或蔬菜混合在一起，制作口味独特的果汁。养生功效大搜索 苹果中含有充足的钾，可与体内过剩的钠结合，并一起排出体外，从而能有效降低血压。同时，钾离子还可以保护血管，降低高血压、中风的发病率。苹果中含有的多酚及黄酮类物质，是天然的抗氧化剂，可以预防肺癌和铅中毒。苹果特有的香味还可以缓解因压力过大造成的不良情绪，起到提神醒脑的功效。苹果中富含粗纤维，能促进肠胃蠕动，帮助人体顺利排出毒素。苹果中还含有大量的镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等微量元素，它们可使皮肤细腻、润滑、红润而有光泽。

《中国地道食材》

编辑推荐

下厨必备，就爱这一套！美食达人的时尚膳食指南！绿色健康：原汁原味的蔬果食材，最科学合理的搭配方案，营养成分丰富的膳食，吃出生态养生新理念。最地道：家乡地道食材，民族传统膳食，品味最地道的中国美味。完美视觉享受：一对一图解，将生涩枯燥的文字用精致的图表、精美的图片和手绘插图完美呈现

《中国地道食材》

精彩短评

- 1、还是很有用的~
- 2、中华美食
- 3、还不错，喜欢看，图片丰富
- 4、正好和工作相关，很是不错，介绍的比较有用
- 5、印刷精美，内容有待加强
- 6、好书，值得一读！不错！推荐！
- 7、包装精美，图很漂亮！~
- 8、买了3本，都很不错，喜欢
- 9、当菜谱读了 :D
- 10、这里打折很划算
- 11、中国地道食材：蔬菜分步详解图录大全

《中国地道食材》

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