

《吃的真相！》

图书基本信息

书名：《吃的真相！》

13位ISBN编号：9787534166055

出版时间：2015-7

作者：张银柱

页数：189

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

《吃的真相！》

内容概要

转基因食品、注水肉、地沟油，这些东西充斥在我们周边，我们还能吃得安全吗？
三高、肥胖、贫血等疾病，1/3肿瘤的发病与饮食搭配有关，我们还敢吃吗？
一本写给现代人的饮食宜忌搭配指南，解决所有疑虑，让您吃对饭，配对菜！

《吃的真相！》

作者简介

张银柱

北京中医药大学副教授

副主任医师

现就职于北京中医药大学基础医学院中医基础系。1996年黑龙江中医药大学金匮要略专业硕士毕业，1999年广州中医药大学伤寒专业博士毕业。现从事内经教学、科研，曾获得省部级科技进步三等奖，长期从事养生学研究，对饮食养生、中药保健有独到的见解。

书籍目录

第一章 舌尖上的真相，您真的会吃吗？

- 一日三餐，吃对少生病
- 如何鉴别劣质大米
- 如何辨识染色小米
- 如何辨识陈米与新米
- 不同的吃法选用不同的大米
- 选购挂面也有讲究
- 面粉选购的窍门
- 买馒头也有学问
- 巧识掺入色素的玉米面
- 如何辨识手工拉面和机制拉面
- 如何选购面点、主食
- 警惕家常蔬菜里的重重陷阱
- 超市选菜的诀窍
- 哪些蔬菜易受农药污染
- 如何避免选到农药蔬菜
- 怎样买到真正的放心蔬菜
- 这样的蔬菜不要买
- 吃菜也要讲究季节
- 新鲜时蔬采买禁忌
- 避免买回虫眼蔬果
- 根据季节选菠菜
- 如何选购新鲜的芹菜
- 怎样挑选野菜
- 哪个季节吃茼蒿
- 两招辨识鲜嫩鸡毛菜
- 什么样的圆白菜不宜买
- 根据粗细选优质菜心
- 怎样挑选大白菜
- 挑选韭菜学问多
- 细看花球选花椰菜
- 哪种辣椒有营养
- 怎样辨别辣椒的辣味
- 如何挑选黄瓜
- 买冬瓜也有讲究
- 三招选到美味苦瓜
- 肉禽，每一口都吃对才能保健康
- 怎样识别注水猪肉
- 巧识猪肉是否新鲜
- 把安全猪肉买回家
- 怎样挑选叉烧肉
- 适合炒菜的鲜猪肉
- 慧眼识别“再冻肉”
- 怎样选购鲜肝
- 怎样选购猪心
- 适合做肉丸的鲜猪肉
- 怎样鉴别猪肚的质量

怎样挑选猪肠
轻松辨识猪前蹄与后蹄
怎样挑选蹄筋
按烹饪方式选好羊肉
山羊肉与绵羊肉的比较
识别优质羊肉
怎样选到新鲜牛肉
熬出香浓牛肉汤的材料
挑选适合做馅的牛肉
怎样鉴别牛、羊肉的老嫩
辟谣！水果千万不能这么吃
慎重选择反季节水果
在超市选水果的禁忌
购买苹果轻敲弹
明辨种种问题水果
为不同人群选购适宜苹果
选购优质香蕉
买回芝麻蕉马上吃
购买草莓应带绿蒂
怎样挑选香甜的橘子
购买鲜梨观花脐
奇怪草莓要丢弃
怎样挑选水分丰富的橙子
怎样选到最甜的葡萄
靠鼻子选桃子
根据口味选择葡萄种类
三招辨出西瓜大又甜
哈密瓜越“丑”越香甜
用手摸出李子的生熟
怎样辨别杏的生熟
认准时节买樱桃
怎样鉴别霉变的甘蔗
慧眼辨识荔枝上品
甘蔗发红要远离
如何选购猕猴桃
怎样挑选木瓜

第二章 一年四季，做餐桌上的明白人

春季 养肝护肝，宜温补忌酸辣

山药红枣粥
山药烧鸡翅
肉苁蓉烧兔肉
枸杞子烧牛肉
韭菜粥
猪肝粥
薄荷粥
枸杞子藤炒春笋
黑木耳炒肝

夏季 养心健脾，宜苦酸忌生冷

芥蓝二冬

二冬丝瓜豆腐
荷叶粥
银荷莲藕炒豆芽
清炖鸭块冬瓜
绿豆炖藕
莲子银耳羹
苦瓜沙拉
黄豆芽猪血汤
秋季 滋阴润肺，宜甘平少辛辣
红枣桂圆魔芋汤
五味鸭卷
川贝秋梨
银耳沙参饮
枸杞子核桃仁鸡丁
冬季 养肾防寒，宜高热少腌渍
虫草炖老鸭
当归生姜羊肉汤
羊腰苁蓉煲
苁蓉羊肉汤
第三章 菜篮子也是药箱子
感冒 宜温平疏风，忌滋补油腻
糯米姜葱粥
防风粥
神仙粥
生姜粥
咳嗽 宜滋阴润肺，忌生冷酸辣
姜蜜膏
蜜饯百合
苏子茯苓薏米粥
鲜地粥
咽炎 宜清淡饮食，忌刺激性食物
炖雪梨豆根
双根大海饮
清咽饮
银耳豆腐
玫瑰枸杞子粥
鼻炎 宜补阴祛热，忌油煎燥热
辛夷百合大米粥
芡实辛夷粥
五味参麦饮
杞菊二冬饮
哮喘 宜食性温食物，忌烟酒
四仁鸡子粥
水晶核桃仁
蒜瓣烹南瓜
冰糖胡桃
鲜奶玉米银耳羹
牙痛 宜清热泻火，忌过硬食物
咸鸭蛋蚝豉粥

绿豆莲子荷叶粥
荔枝枣泥羹
黑豆粥
苦瓜炒藕丝
当归芦荟茶饮
口臭 宜清淡，忌辛辣和甜食
薏米香菇粥
芦根粥
黄精米饭豆腐汤
黄瓜粥
桑叶薄荷饮
鱼头豆腐汤
腹泻 宜健脾散寒，忌生冷油腻
姜茶乌梅饮
马齿苋粥
猪腰羹
贫血 宜补充铁元素，忌浓茶
黄精炖猪瘦肉
桂圆桑葚粥
虫草煲骨髓
糖尿病 宜高纤维食物，忌肥腻甘甜
枸杞子炒苦瓜
猪脊羹
山药炖猪肚
高血压 宜多食蔬果，忌高盐
菊楂钩藤决明饮
芹菜大米粥
猪腰杜仲汤
高血脂 宜粗细搭配，忌过多摄入脂肪
首乌黑豆炖甲鱼
首乌芹菜粥
三七首乌粥
决明子粥
冠心病 宜多吃海鱼，忌高胆固醇食物
薤白粥
山楂桃仁汁
党参麦冬炖瘦肉
姜母鸭
胃病 宜补脾益气，忌饮食不规律
荸荠头蹄
八宝藕粉
良姜炖鸡块
佛手排骨汤
便秘 宜高纤维食品，忌荤腥厚味
首乌红枣粥
二仁通幽汤
决明子蜂蜜饮
姜汁菠菜
松仁玉米

失眠 宜牛奶，忌浓茶咖啡

红枣桂圆炖鹌鹑

莲子百合煲瘦肉

柏子仁粥

天麻猪脑汤

痛经 宜酸，忌刺激性食物

当归羊肉汤

山楂去痛粥

川芎调经茶

蜜汁山药南瓜

月经不调 宜清淡，忌生冷

核桃莲子粥

红花通经益肤粥

仙灵脾炖羊肉

西洋参炖乌鸡

阳痿、早泄 宜补肾壮阳，忌饮酒

北芪炖乳鸽

三子泥鳅汤

子鸡龙马汤

米酒炒大虾

羊腰汤

枸杞子炖羊肉

前列腺炎 宜清补益气，忌热性食物

山药菟丝粥

二紫通尿茶

苏蜜煎

利尿蛤蜊肉

第四章 揭秘一家老小黄金饮食搭配法则

儿童 宜粮谷乳类，忌生冷不熟

蔬菜煎饼

鸡蛋羹

珍珠玉米小圆子

鱼蛋饼

大米苹果粥

香菇番茄疙瘩汤

花生鱼头汤

木樨肉

百合炒虾仁

上汤娃娃菜

芝麻肉丝

青少年 宜荤素搭配，忌肥肉甜食

木瓜莲子煲鲫鱼

煎熬带鱼

补脑安神羹

猪脑黑木耳汤

牛肉口蘑雪豆汤

牛肉丝炒米粉

炖牛蹄筋

山药猪肚粥

松仁炒鸭丁
备孕夫妻 宜充足蛋白，忌咖啡酒精
姜汁豇豆
白汁牛肉
拌蜆皮
一品山药
奶油玉米笋
清炒胡萝卜
青椒里脊片
猪肉芹菜水饺
芹菜炒羊肉
蜜烧红薯
孕妇 宜种类多样，忌高糖辛辣
玉米火腿油菜
葱白黑木耳
蒜泥白肉
清蒸鱼
海带黄豆炖排骨
豉汁蒸排骨
香蕉草莓土豆泥
豌豆鸡丝
海带炖鸡
小炒牛肉
产妇 宜补铁祛湿，忌高盐发物
鸡丝馄饨
银耳莲子红枣羹
干贝芦笋
红烧肘子
枸杞子鸡丁
银耳莲子枸杞子粥
西蓝花肉饼
腰花黑木耳汤
老年人 宜软食清淡，忌油腻肥甘
洋葱牛柳
柠檬可乐鸡翅
板栗红枣烧羊肉
柏子仁炖猪心
四神排骨汤
五花肉炒豆腐干
党参煲羊肉
醋炒红薯丝
春笋炒肉丝

《吃的真相！》

精彩短评

1、和云无心老师的系列畅销书书名只差了一个感叹号，呵呵。云无心老师的书，首版是09年，这本书是15年的，呵呵。再说内容吧，科普书不像科普书，菜谱不像菜谱，呵呵。白白浪费几十块，呵呵！

《吃的真相！》

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