

《清爽白色》

图书基本信息

书名：《清爽白色》

13位ISBN编号：9787536457157

10位ISBN编号：7536457154

出版时间：2005-6

出版社：

作者：张恩来

页数：52

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

《清爽白色》

内容概要

白色食品除了食品本身的色泽为白色或者为浅色外,对于有些食品原料,如禽类、鱼类等,因其同我们常说的红色畜肉类相比,色泽淡雅,因此,我们也将禽类、鱼类食品归为白色食品。白色食品来自动物、植物等,其种类繁多,营养适宜,味道鲜美,备受人们喜爱。

白色食品中,与人们关系最为密切的为粮食类中的大米、面粉,其不仅是人体热能的主要来源,还是人类最基本的营养物质。大米、面粉等除了用作主食品及加工制作成各种点心外,也是制作菜肴的辅料,同时还是各种调味品的重要原料。

白色食品中的水产品提供动物性蛋白质的主要食品来源,还含有人体所必需的多种营养素;白色食品中的禽类,如鸡、鸭等,其营养成分与鱼类大致相似,也是一种重要的食品原料。

白色食品在自然界中分布范围非常广泛,除了海鲜、禽、蛋外,蔬菜类中的百合、茭白、藕、白萝卜、竹笋、大蒜等;菌类中的猴头菇、鸡菌、姬菇、鲜蘑、平菇、银耳、竹蒸等;果品中的荔枝、白果、莲子、梨、杏仁等都是重要的白色食品;另外如猪皮、猪脑、蹄筋、羊肾、牛奶、牛骨髓等,也可称为白色食品。

我国传统医学研究认为,食物中的五色相对应于人体的五脏。即赤色入心,青色入肝,黄色入脾、白色入肺、黑色入肾。

随着科学技术的发展,现代营养学家经过深入研究,普遍认为白色食品是一种比较理想的保健食品,不但营养丰富,而且还是防治疾病的良药。如牛奶含有乳脂有阻止各种肿瘤生长的结合亚油酸;蔬菜中的茭白、莲藕、竹笋、白萝卜等,对调节视觉和安定情绪有一定的作用,对高血压和心肌病患者有益处;茭白、冬瓜、竹笋、白萝卜等含纤维素及一些抗氧化物质,具有提高免疫功能、预防溃疡病和胃癌、保护心脏的作用;大蒜是烹饪时不可缺少的调味品,其含有的蒜氨酸、大蒜辣素、大蒜新素等成分,还可以降低血脂,预防冠心病,杀灭多种球菌、杆菌、霉菌、原虫、滴虫等,也可阻止胃内亚硝酸盐与二级胺生成致癌的亚硝胺,降低胃癌的发生等。

《清爽白色》

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