

<<家庭常用食物的营养成分及功效>>

图书基本信息

书名：<<家庭常用食物的营养成分及功效>>

13位ISBN编号：9787117077095

10位ISBN编号：7117077093

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：杨一丁

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：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭常用食物的营养成分及功效>>

### 内容概要

吃是人的终生大事，一日三餐，我们生活的每一天，都离不开吃。吃是人们永谈不衰的话题，吃得营养，吃得科学合理，吃得爽口，吃而不厌，吃得心旷神怡，吃得精心倍增，吃出耳聪目明，吃出乌发童颜，吃出健康益寿延年。

本书将日常生活中常用食物进行了归类讲解，如：谷物类、豆类、蛋类、蔬菜类、水果类、干果类、水产类和肉类、饮品类、调味品及各种油类等290余种食用品种，并将其所具有的功效、预防疾病的特性、基本营养成分、食物便的制作方法和养生保健小验方、进行通俗实用的讲解，让人们吃得明白，吃出乐趣，吃出健康，以达到合理膳食，驱病强身，延年益寿目的。

<<家庭常用食物的营养成分及功效>>

书籍目录

一、谷物类食品1.大米2.大麦3.小米4.小麦5.玉米6.荞麦7.黄米8.糯米9.高粱米10.薏苡仁二、豆类及其制品1.刀豆2.黄豆3.蚕豆4.豇豆5.绿豆6.豌豆7.黑豆8.豆浆9.豆腐10.豆腐皮11.豆腐干12.豆腐脑13.黄豆芽14.红小豆三、蛋类及其制品1.鸡蛋2.鸭蛋3.松花蛋4.鸡蛋黄粉四、奶和乳制品类1.人乳2.牛乳3.羊乳4.马乳5.酸乳6.冰淇淋五、蔬菜类1.土豆2.木耳3.山药4.芋头5.茄子6.油菜7.芹菜8.香菜9.菠菜10.茼蒿11.芸豆12.扁豆13.葱头14.韭菜15.香椿16.莴苣17.萝卜18.竹笋19.甘薯20.番茄21.青椒22.辣椒23.苦菜24.猴头菇25.蕨菜26.莼菜27.冬瓜28.苦瓜29.黄瓜30.南瓜31.丝瓜32.草菇33.平菇34.蘑菇35.香菇36.菜花37.发菜38.银耳39.百合40.芦笋41.春笋42.魔芋43.莲藕44.蕹菜45.蔓菁46.蕪白47.榨菜48.芥菜49.苋菜50.茭白51.生菜52.慈菇53.荆芥54.甜菜55.蒜薹56.苜蓿57.大白菜58.小白菜59.木耳菜60.胡萝卜61.黄花菜62.雪里蕻63.西葫芦64.马齿苋65.马兰头66.仙人掌67.葫芦瓜68.佛手瓜六、水果类1.桃2.杏3.梨4.枣5.李子6.柿子7.杨梅8.苹果9.橘子10.柑子11.香蕉12.荔枝13.枇杷14.菠萝15.樱桃16.葡萄17.甘蔗18.西瓜19.木瓜20.甜瓜21.梅子22.荸荠23.沙果24.山楂25.桑葚26.海棠27.石榴28.草莓29.金橘30.柚子31.龙眼32.芒果33.柠檬34.橄榄35.槟榔36.银杏37.枸杞38.无花果39.猕猴桃40.哈密瓜41.番木瓜42.番石榴43.罗汉果44.菠萝蜜七、干果类1.杏仁2.核桃3.花生4.芝麻5.栗子6.松子7.香榧8.榛子9.莲子10.芡实11.葵花子12.西瓜子13.南瓜子八、水产品类1.虾2.海马3.蚶子4.海参5.海带6.海蜇7.牡蛎8.海胆9.文蛤10.螃蟹11.螺类12.龙虾13.千贝14.青蛙15.紫菜16.淡菜17.琼脂18.鱼翅19.甲鱼20.鱼鳔21.鳗鲡22.泥鳅23.鱧鱼24.鲛鱼25.鲟鱼26.鲑鱼27.鲈鱼28.蚬子29.鲈鱼30.鲤鱼31.带鱼32.白鲢33.鲫鱼34.青鱼35.黑鱼36.鳊鱼37.鲨鱼38.草鱼39.鳙鱼40.鲢鱼41.鲍鱼42.银鱼43.蛭子44.鲥鱼45.鳊鱼46.章鱼47.鲂鱼48.乌贼鱼49.黄花鱼50.黄鲷鱼51.白短鰠52.黄颡鱼53.海管子54.凤尾鱼55.梭子鱼56.比目鱼57.青花鱼58.鱈鱼59.大马哈鱼60.绿鳍马面鲀九、畜、禽、兽、虫、肉类食品1.猪肉2.猪肝3.猪蹄4.猪肚5.猪肠6.猪皮7.猪肾8.猪血9.羊肉10.羊肾11.羊肚12.牛肉13.马肉14.驴肉15.狗肉16.鹿肉17.兔肉18.鸡肉19.鸭肉20.鹅肉21.鸽肉22.蛇肉23.鼠肉24.火鸡25.燕窝26.蚯蚓27.蛤蚧28.蚕蛹29.蝗虫30.蝎子31.胎盘32.斑鸠肉33.鹌鹑肉34.骆驼肉十、酒与其他饮料类1.白酒2.黄酒3.啤酒4.葡萄酒5.茶6.咖啡十一、调味品与植物油类1.酱2.醋3.食盐4.酱油5.豆豉6.芥末7.砂仁8.花椒9.大葱10.生姜11.大蒜12.胡椒13.味精14.丁香15.桂皮16.饴糖17.蜂蜜18.大茴香19.小茴香20.白砂糖21.赤砂糖22.香油23.猪油24.豆油25.奶油26.花生油27.菜籽油28.色拉油29.棉籽油30.橄榄油31.葵花籽油

## <<家庭常用食物的营养成分及功效>>

### 章节摘录

书摘1.大米 [别名]稻米。

[功能作用]健脾养胃，助阳壮骨，益精增智，生津止渴，通利血脉，调和五脏。

对虚劳损伤有良好的补益之功。

[一般营养成分]每100克 能量(千卡) 346 碳水化合物(克) 77.9 蛋白质(克) 7.4 膳食纤维(克) 0.7 钾(毫克) 103 钠(毫克) 3.8 镁(毫克) 34 锌(毫克) 1.7 锰(毫克) 1.29 [食物知识与宜忌] 稻米可分为三类：粳米、籼米和糯米。

糯米因其有自身特点，故将它单列分述。

这里讲的大米指粳米和籼米，它们特性相似，是日常生活中不可缺少的食物，特别是在我国，大米是主食之一。

它不仅富含碳水化合物，而且还含有蛋白质、脂肪、维生素等人体必需的成分，为机体提供较全面的营养，深受大众喜爱。

由于出产大米的地域不同，历史上有陕西的香稻，江西的“万年贡米”，江苏溧阳的黑米等，这些都是大米家族的著名成员，历史悠久，耳熟能详。

大米多以煮粥、蒸米饭为主，这种形式的主食最容易被消化和吸收，也能加强和改善胃的功能，有益于营养的利用。

另外，大米可以与其他食物相配，制成具有独特风味、美味可口、营养丰富、老少皆宜、补益虚损的功能性食品或药膳食品，也可以将大米加工成米饼、米糕和米线等方便食品。

大米的表面有层膜，富含多种营养成分，多次淘洗可造成营养成分的丢失，正确的洗米方法：冲洗2—3次，而且少搓。

如果大米霉变。

千万不要食用。

在煮米粥时，切记不要加碱，碱会造成维生素的破坏。

食用陈米时要洗净后再在水中浸泡2小时，煮饭时加入适量植物油，这样做出的饭可与新米的味道一样。

现代研究发现：用茶水做米饭可能有助预防中风和心血管疾病功能。

大米含有大量淀粉，糖尿病患者不宜多食。

有阴虚火旺。

热毒炽盛者，忌食大米制成的爆米花。

P1-P2

<<家庭常用食物的营养成分及功效>>

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:<http://www.tushu007.com>