

<<科学食用油盐糖酒茶>>

图书基本信息

书名：<<科学食用油盐糖酒茶>>

13位ISBN编号：9787508727479

10位ISBN编号：7508727479

出版时间：2009-9

出版时间：中国社会出版社

作者：王增，王和亿，刘素芬 主编

页数：157

字数：90000

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>

<<科学食用油盐糖酒茶>>

前言

现实生活中，油、盐、糖、酒、茶与人们的健康有着密切的关系。

特别是改革开放30年来，随着广大人民群众物质文化生活水平的不断提高，今天的人们已经不再仅仅满足于过去那种吃得饱、吃得香的起码享受了，而是越来越追求营养丰富、搭配合理、食物的卫生安全、调味品的科学使用、延年益寿的现代科学饮食方式。

尤其是在养生保健方面，怎样科学食用油、盐、糖、酒、茶等一些细节问题，更是倍加引起人们的高度重视。

为了满足人们这种心理需求，我们特意编写了《科学食用油盐糖酒茶》一书。

《科学食用油盐糖酒茶》一书，内容丰富、门类齐全。

全书分为油、盐、糖、酒、茶五个部分。

从科学的角度告诉人们，吃是生命活动的需要，吃是健康长寿的保证。

说到吃，离不开厨房，不要小看它，在日常生活中，油、盐、糖、酒、茶占有重要的地位。

家庭主妇一日三餐都在厨房里操劳，忙着为一家人准备可口的饭菜及健康的饮料，如果能全面地掌握厨房中一些常用的食品，如油、盐、糖、酒等调味品的基本科学常识，那么，对全家人的健康无疑大有益处。

<<科学食用油盐糖酒茶>>

内容概要

《科学食用油盐糖酒茶》一书，内容丰富、门类齐全。

全书分为油、盐、糖、酒、茶五个部分。

从科学的角度告诉人们，吃是生命活动的需要，吃是健康长寿的保证。

说到吃，离不开厨房，不要小看它，在日常生活中，油、盐、糖、酒、茶占有重要的地位。

家庭主妇一日三餐都在厨房里操劳，忙着为一家人准备可口的饭菜及健康的饮料，如果能全面地掌握厨房中一些常用的食品，如油、盐、糖、酒等调味品的基本科学常识，那么，对全家人的健康无疑大有益处。

在编写《科学食用油盐糖酒茶》一书过程中，本着科学实用、方便、有效的原则，在内容方面，一是立足于知识性、科学性和实用性相结合，在语言文字上，力求通俗化、读者面广为特点；二是力求融营养、卫生、防病治病和其他服务人们生活的科学养生小常识、小技巧为一体，回答了人们普遍关心和希望了解的一些实际问题，科学地阐明了在使用油、盐、糖、酒、茶的过程中，只有坚持科学饮食的发展观，才能达到益寿养生的目的。

《科学食用油盐糖酒茶》一书，既适用于各层次人群阅读，又可作为家庭必备之书，也可供有关专业人员的参考书。

<<科学食用油盐糖酒茶>>

书籍目录

第一章 怎样科学用油 1 食用油分哪几类 2 各种食用油的营养价值 3 食用油含哪些营养成分
4 食油之道——科学使用,不可过量 5 成人每天需要摄入多少脂肪 6 食用植物油好还是动物
油好 7 居家烹调应使用品质优良的食用油 8 科学用油与季节变化、个人体质有关 9 不当用油
习惯危害身体健康 10 花生油的性味及功效 11 食用花生油有哪些禁忌 12 怎样鉴别花生油
13 芝麻油的性味及功效 14 食用芝麻油有哪些禁忌 15 长期食用芝麻油可降低血压 16
玉米油的性味及功效 17 食用玉米油有哪些禁忌 18 玉米油对心血管有益 19 豆油的性味及功
效 20 用豆油有哪些禁忌 21 菜子油的性味及功效 22 食用菜子油有哪些禁忌 23 巧除菜子
油的怪味 24 怎样保存菜子油 25 心脏不好的中老年人忌食菜子油 26 棉子油的性味及功效
27 食用棉子油有哪些禁忌 28 米糠油的性味及功效 29 怎样鉴别米糠油的质量 30 葵花
子油的性味及功效 31 食用葵花子油有哪些禁忌 32 椰子油的性味及功效 33 橄榄油的功效
34 橄榄油是强心益寿的佳品 35 经常食用橄榄油可防癌 36 橄榄油不宜烹调 37 猪脂的性
味及功效 38 食用猪脂有哪些禁忌 39 巧防猪脂变味第二章 怎样科学用盐第三章 怎样
科学用糖第四章 怎样科学饮酒第五章 怎样科学饮茶

章节摘录

(3) 烧肉时忌放盐过早。

盐中的氯化钠容易使食物中的蛋白质发生凝固，新鲜的肉和鱼都含有极其丰富的蛋白质，在烹调的过程中，如果放盐过早，蛋白随之就会发生凝固。

特别是烧肉或炖肉，早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不容易烧酥影响口味。

(4) 炒蔬菜时忌放盐过晚。

食用油、蔬菜等食品容易被黄曲霉素污染，除去黄曲霉素的最好办法是炒菜时先放盐。

一方面如果炒菜时，待食用油烧热后，放入食盐半分钟至一分钟，再放佐料和菜，不仅可以将各类霉菌全部杀死，而且可消除其中95%左右的黄曲霉素，加碘的盐去除霉菌和黄曲霉素的效果更好。

另一方面炒菜时先放盐，还有防止热油飞溅，保持蔬菜脆嫩鲜艳。

(5) 心、肺等疾病患者忌多食盐。

在《内经·素问》中明确指出：“血病无多食咸，多食脉凝泣而变色”。

《别录》认为：“多食伤肺喜咳”。

《蜀本草》强调：“多食令人失色肤黑，损筋力”。

(6) 忌食用粗盐。

粗盐是未经任何加工处理的矿盐，其含碘量大大低于国家规定的标准，所含杂质多，颗粒粗，色质差，有些井盐中氯化钡含量较高，长期食用可引起人体四肢麻木，含镁和钙高的粗盐则带有苦味，食用以后会引起肠胃不适、腹痛、腹泻等。

值得指出的是缺碘地区长期食用粗盐，还会导致甲状腺疾病流行。

<<科学食用油盐糖酒茶>>

编辑推荐

《科学食用油盐糖酒茶》是由中国社会出版社出版的。

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>