

<<食物的真相>>

图书基本信息

书名：<<食物的真相>>

13位ISBN编号：9787510417870

10位ISBN编号：7510417872

出版时间：2011-6

出版时间：新世界出版社

作者：向静

页数：238

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>

## <<食物的真相>>

### 内容概要

如今，食物已经成为我们交谈的焦点、讨论的源泉以及我们日常生活的重要主题。我们可以通过读杂志、看电视、买饮食书刊了解食物，如果想知道得更全面，也可通过网络。我们没有一周不在讨论这样或是那样与食物有关的问题，像饮食结构的调整、最新的著名食谱，等等。

生活的每一天我们都要吃饭，一日三餐是为了生活，或是为了庆祝、缓解压力、战胜疾病、增加体重还有减肥等等。

向静的这本《食物的真相》是一部有关食物科学的健康类图书，它主要向我们阐述食物与人的身体健康之间的紧密联系，揭示为大多数人所不知的食物真相，使我们了解自己所吃的食物。

《食物的真相》为我们的日常饮食提供了全新的、科学的指导，使我们的饮食不再“盲目”。

## <<食物的真相>>

### 作者简介

向静，成都人，出身于中医世家，祖上有著名的曾火神。

曾在仙妮蕾德和安利做过营养师，在《健康与美容》杂志社做编辑部主任多年，后辞职潜心中医学习，遍访各地名医。

师从著名的自然医学养生大师赵文忠先生，全面系统地学习各种外治疗法。

现为北京御生堂英语专业讲师，致力于向世界传播和推广中医。

## &lt;&lt;食物的真相&gt;&gt;

## 书籍目录

## 一单元

百姓鱼肉

关于鱼与人的哲思

黏液的诗意联想

当鱼游进我们的喉咙

像爱情一样保鲜

煎鱼不粘锅小妙方

鱼肉的化妆

紫苏叶：包裹着孔子口中的“脍”

鲫鱼鲤鱼女人汤

新鲜而肥美的鱼

老饕苏东坡煮鱼法

西湖醋鱼文人味

南方有鱼，其名为糟

南方人吃鱼头

虾滑一样的鱼丸

蒸鱼：色白如玉

鲳鱼：难怪狗打瞌睡了

鲈鱼味美秋风起

蔡澜式鲳鱼粥

红烧与滚汤：黄鱼游进了两道美食

卡：当我们被鱼刺卡住了

吃鱼剩下的那一堆宝贝

藕：一连串的奇遇

藕的通感

当李时珍看见藕皮

吃藕的第二节课

一杯藕汁的认识

藕粉：粉红色的回忆

藕的最佳吃法

脆嫩无渣的藕带

莲子养心

荷叶田田

荷叶减肥法

武汉：火炉性格与藕汤

藕的花样吃法

大葱小葱落玉盘

葱：和美众味

葱葱的细节

从葱块到葱花

大葱须子的妙用

葱香：就是让你服气

感冒解表：白菜葱姜汤

千古一方：风寒表证葱豉汤

黏液疗伤

## <<食物的真相>>

葱油开阳面  
山东大葱真甜  
外用：治痘痘和脚垫法  
大葱在民间  
山药百搭  
山药的传说  
山药与胡适的糖尿病  
山药的神奇功效  
山药最佳吃法  
山药养阴吃法  
山药补肾吃法  
女人养颜山药红枣粥  
神奇薯芋粥  
山药糯米粥  
治女性带下粥  
银耳山药羹  
滑炒山药  
山药生吃法  
山药沙拉  
山药煮豆腐  
山药炖乌鸡  
傅山的“头脑”

### 二单元

羊肉：最能转化为美德的食物  
挂羊头的汉字  
膻味与腥味  
羊肉的专用调料  
老中医的米粉蒸羊肉  
当归生姜羊肉汤  
北方羊肉，大都被涮了  
敲骨吸髓羊蝎子  
红焖羊排  
葱爆羊肉  
五脏：吃什么补什么  
天寒地冻羊杂汤  
家常羊肉萝卜汤  
吃羊羹  
最美的羊肉，来自贫的荒野  
美味小吃羊肠子  
羊肉禁忌及注意事项  
洋葱旅行记  
怎样切洋葱  
洋葱与炒菜  
洋葱炒咖喱  
洋葱炒蛋  
洋葱牛排  
洋葱入汤

## <<食物的真相>>

凉拌洋葱

洋葱保健功能

萝卜人生

萝卜真的很神奇

萝卜滚刀切法

重复一遍：羊肉萝卜汤

素菜入萝卜汤：煲前炒一炒

专吃萝卜皮

萝卜缨子，比萝卜还难得

萝卜小菜

红萝卜补血汤

好玩：萝卜冰糖盅

萝卜化痰吃法

萝卜生吃：为的是通气

萝卜汁或萝卜代茶饮

萝卜消食，不破气

养胃通气治鼻炎

“挖空心思”治咳嗽

萝卜戒烟方

标题不雅：治疗脚气和便秘

女性大枣

一百棵枣树，只需一棵是雄性

女性吃枣禁忌

大枣的安全吃法

纯粹女人味：红枣银耳莲子羹

糯米红枣做法

大枣补血方

张锡纯的大枣方

女人枣粥

自制红枣茶

红枣药用茶饮

红枣核桃芝麻糕

大枣的其他妙用

### 三单元

有四个胃的牛肉

一只特别的牛尾

乡村杀牛仪式

怎样腌制牛肉

牛肉滋补脾胃方

黄牛肉与“倒仓法”

牛肉选材

老上海文人情调：罗宋汤

共产主义吃法：土豆烧牛肉

红烧牛蹄筋

牛排要几分熟呢？

卤牛肉，不香才怪

## <<食物的真相>>

牛肉的返老还童

沙发上的土豆

土豆泥及其变种

土豆丝的N种炒法

土豆大盘鸡，新疆味儿的

土豆沙拉，只选鹌鹑蛋那么大的个头

素炒土豆也得手艺

咖喱土豆

土豆小饼

能治胃溃疡的土豆炭

生土豆汁，当然是直接喝了

生土豆片，往脸上贴吧

心系大蒜

首先，蒜蓉不能用刀剁

大蒜能解什么毒

为什么要做腌蒜

大蒜与鱼

蒜蓉面包

大蒜入粥，吃了都说好

烤蒜与蒸蒜

大蒜代茶饮

蒜汁和蒜泥

大蒜敷用

大蒜其他外用法

最后，得想法把大蒜味儿去掉

核桃大脑

核桃有德配称“仁”

核桃其实还补钙

常吃核桃的人

小孩一定要多吃核桃

补肾常识：盐炒核桃仁

核桃仁小米粥治失眠

核桃治哮喘

核桃去胃病

自制山寨版核桃奶

梅兰芳美容法

核桃油：美国宇航员指定产品

核桃叶治疗腹泻

核桃壳妙用

核桃仁皮的外用

核桃分心木

四单元

对鸡肉好点

鸡肉化妆的几个步骤

你会辨认鸡吗？

小鸡炖蘑菇

## &lt;&lt;食物的真相&gt;&gt;

白果炖鸡

炖鸡的确是个细活儿

阉鸡最好

最是滋补乌鸡汤

绍兴三黄油鸡

生炮鸡与红油鸡块

炒鸡片

宫保鸡丁

鸡肉小丸子

栗子烧鸡

各地都有白切鸡

鸡汤与鸡油

法国焗鸡

制作鸡粉

听：鸡内金这个名字

鸡内金妙用

小孩别吃炸鸡

苹果鸡蛋

鸡蛋是阴寒食物

再造鸡蛋

卤鸡蛋

鸡蛋天麻羹

白酒鸡蛋治胃寒

半孵化的鸡蛋治头昏

鸡蛋小偏方

竹笋：培养吃的绅士

最个性餐厅：无笋不开张

吃笋最忌大嚼

笋有多少种

嫩笋的特性

好笋，掉地上就碎

笋粉自制

凉拌笋必须加麻油

鲫鱼春笋汤

竹笋炒香菇

蚝油炒春笋

春笋烧腊肉

苦笋肉片汤

改良的笋

白菜：写错了就是白菜

川菜圣品——开水白菜

厨师苏东坡：这次做的是白菜羹

白菜，最喜欢高汤

白菜豆腐汤

栗子娃娃菜

大白菜水饺

醋熘白菜

## &lt;&lt;食物的真相&gt;&gt;

凉拌白菜：三国吃法  
 白菜芥末墩  
 白菜垫蒸肉  
 从天罗水到丝瓜络  
 神奇天罗水  
 丝瓜花烙饼  
 丝瓜熬水，清热通畅  
 丝瓜汁能治很多病  
 丝瓜猪肉汤  
 丝瓜炖粉丝  
 丝瓜蛤蜊汤  
 蒜蓉蒸丝瓜  
 炒丝瓜诀窍  
 丝瓜络：女性的好帮手

## 五单元

猪肉的一百种吃法  
 《中国》记忆的猪  
 猪肉的回忆  
 我的猪肤汤  
 熬汤：棒子骨打头  
 老妈蹄花  
 能下乳汁的蹄花汤  
 卤猪蹄：满嘴满手都是味道  
 猪肉丸子，就是要入口即化  
 小炒肉丝  
 炒肉片  
 回锅肉：怎样做好吃  
 红烧肉的基本常识  
 毛氏红烧肉  
 东坡肉——慢着火，少着水  
 好吃又苗条的红烧排骨  
 烤猪肉的秘密  
 状元“及第粥”  
 猪心补心，但要少吃  
 炖猪肺，加杏仁或白芨  
 猪肚，膨胀到两倍再吃  
 猪腰子：火爆之外的美味做法  
 猪肝，搭配的不是泡姜就是芹菜  
 猪头肉，一定要下白酒吃  
 腊肉的香味是怎么熏出来的  
 火腿：既美味又大补  
 猪油，好处说不完  
 玉米：老嫩通吃  
 《大长今》和玉米  
 来吧，先吃嫩的  
 永远的回忆梧桐叶玉米馍馍  
 简单本味玉米浆

<<食物的真相>>

玉米粑：小镇小媳妇发明的小吃  
炒玉米粒  
玉米西餐做法  
老玉米煲汤  
小黄鱼贴饼子：金木水火土俱全  
玉米粉蒸肉  
玉米糊糊降血脂  
玉米胡子降血压  
生姜好，对女性尤其好  
先分清老嫩  
用姜原则  
泡姜和酱姜  
生姜神仙粥  
孟姜女做的姜棉衣  
谭鑫培救急方  
生姜治胃病  
止呕防晕车  
民间生姜偏方  
女性与生姜  
豆腐和它的妈妈  
豆腐的“腐”  
豆腐与中国人  
自制豆花，想起来就很美  
好豆腐与好水  
脆皮豆腐  
豆腐干制作  
豆腐家族其他成员  
一千两银子的豆腐菜谱  
麻婆豆腐  
豆腐酸辣汤  
青菜煮豆腐  
恶心一下：豆腐去鸡眼  
结束与开始：春天的豆芽菜

## <<食物的真相>>

### 章节摘录

版权页：关于鱼与人的哲思联系人类和鱼类最著名的媒介叫美人鱼。

美人鱼天生会唱歌。

鱼们都有自己的音乐，它们的所有交流都可以靠它们的音乐来完成。

海里的有些鱼不仅会唱歌，而且它们的集体舞蹈总是让人浮想翩翩，莫名的激动。

一些鱼天生还对人类有好感。

当然，想起一些鱼总会以集体洄游的方式或是集体搁浅来自杀，我们的心也会不由得揪紧了。

一种至今未被证实的说法是：人类是由硬骨鱼的一支演变而来的。

而在遥远的乡村，一些小水洼里，夏天，当一场阵雨过后，总就会有一些小鱼——成群结队的小鱼自动地生长出来，不知它们从哪里来，也不知过了几天水洼干透了，它们又无影无踪地消失到了哪里。

动物学家说，这类鱼都是由地气和植物叶子的腐质所生。

这已经完全超出了我们的想象。

## <<食物的真相>>

### 编辑推荐

《食物的真相》：千方百计的美味搭配，是从最简单的食材开始的。  
最具个性的厨房案头必备，保你一生爱吃会做，创意无穷！

<<食物的真相>>

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