

<<在家100例吃海鲜-营养百味No.6>>

图书基本信息

书名：<<在家100例吃海鲜-营养百味No.6>>

13位ISBN编号：9787536681606

10位ISBN编号：7536681607

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

字数：25000

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>

<<在家100例吃海鲜-营养百味No.>>

内容概要

吃出健康，吃出美味！

“营养百味”让你做自己的家庭营养师！

本书为系列之一，为你提供100例美味营养的海鲜佳肴，五花八门的海鲜，奇妙的烹调和处理技巧，让你顿时胃口大开！

<<在家100例吃海鲜-营养百味No.>>

书籍目录

营养鱼类 雪笋平鱼 脆炒三文鱼 酸辣鲑鱼丸 三杯梭鱼 脆香带鱼 柠檬秋刀鱼 鲷鱼沙拉 白嫩鳕鱼羹 胡萝卜鲜鱼粥鲜香虾类 鲜虾卷心菜辣汤 龙井虾仁 脆皮虾球 烧酒虾 干烧大虾 清蒸鲜贝虾 盐酥虾 蒜蓉虾 兰花大虾 胡椒虾 番茄大虾 鸡蛋虾仁 好吃贝类 干贝冬瓜汤 蒜蓉镶鲜蛤 荫豉牡蛎 凉拌蛤蜊 牡蛎白菜汤 焗烤扇贝 炒海瓜子 百合扇贝蘑菇汤 田螺汤 韭菜烧蛭子诱人蟹类 清蒸蟹 蟹棒豆腐 青蟹粉丝煲 奶油焗蟹 芙蓉蟹斗 酱爆蟹 花蟹豆腐锅其他美味 五味墨鱼 红烧河鳗 宁式鳔糊 三杯小鱿鱼 虾子海参 时蔬墨鱼卷鱼类虾类贝类蟹类其他类附录 附录1：海鲜的选择和购买 附录2：如何安全吃海鲜 附录3：食用海鲜的禁忌 附录4：海鲜美味小秘诀 附录5：海鲜相宜相克食物

<<在家100例吃海鲜-营养百味No.>>

章节摘录

海白菜拌口蘑【材料】海白菜40克、口蘑50克、火腿2片、芝麻少许【调料】酱油、香油各适量做法1把海白菜的盐洗掉，浇上热水后马上放入冷水中，切成块状。

2口蘑撕开，用沸水焯后沥干；火腿切成薄片。

3在大碗内放入海白菜、口蘑、火腿片，加香油、酱油拌匀，盛入盘内，撒些芝麻即可。

贴心小提示菌类食品和海藻类食品是减肥最有效的食品，海白菜与口蘑搭配则更有益于减少热量，有益健康。

凉拌海蜇【材料】海蜇皮300克、黄瓜丝50克【调料】醋、香油、味精、芥末油各适量做法1. 将海蜇皮洗净切丝，泡两天，去咸味；用沸水把海蜇丝烫一下，过一道凉水。

2. 将醋、香油、味精对成味汁。

3. 黄瓜丝码入盘中，海蜇挤干水分放在黄瓜上面，浇上味汁，淋入芥末油即可。

贴心小提示优质的海蜇皮应呈白色或浅黄色，有光泽，自然圆形、片大平整、无红衣、杂色、黑斑，肉质厚实均匀且有韧性，无腥臭味，口感松脆适口。

如何安全吃海鲜海鲜市场一般在夏秋季节火爆，据说是吃海鲜的最佳季节。

但据专家介绍，绝大多数海产品在春天是最肥美的时候，因为经过秋冬长时间的营养积累，春天的时候达到了高峰，大多数海洋生物过春后开始繁殖产卵，导致营养下降，肥美度下降了。

另外，春季海洋水质好，水温环境变化不大，有利于海洋生物的生长。

夏秋季节，特别是在近海地区，赤潮经常发生，污染较严重，生物体内的有害物质通过生物链积累较多，如果过量食用这样的海鲜，对身体健康不利。

从营养、安全、卫生角度上讲，应该说春天是食用海鲜的最佳时期。

除了从季节出发品尝安全海鲜，还有一些方法，也可以让你安全地品尝美味。

1. 海鲜生吃应先冷冻，浇点淡盐水。

牡蛎及一些水生贝类常存在一种“致伤弧菌”细菌。

对肠道免疫功能差的人来说，生吃海鲜具有潜在的致命危害。

美国研究人员发现，将牡蛎等先放在冰上，再浇上一些淡盐水，能有效杀死这种细菌，这样生吃起来就更安全。

2. 吃海鲜不宜喝啤酒。

食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸，可在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

3. 海鲜忌与某些水果同食。

鱼虾含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含有较多鞣酸的水果同吃，会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不易消化的物质。

含有鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。

4. 虾类忌与维生素C同食。

科学家发现，食用虾类等水生甲壳类动物同时服用大量的维生素c能够致人死亡，因为一种通常被认为对人体无害的砷类在维生素c的作用下能够转化为有毒的砷。

食用海鲜的禁忌海鲜性寒，不宜与寒凉食物同吃，以免过度刺激肠胃，发生腹痛、腹泻。

所以吃海鲜时不能同时饮用冰啤酒、冰镇饮料或冰淇淋。

同时，海鲜也不能和富含单宁或酸性过强的水果同吃，如柿子、葡萄、石榴、山楂、青杏等，以免蛋白质和钙与水果中的单宁类物质发生作用刺激胃肠。

再有，大量吃海鲜之后，胃肠消化能力往往下降，如果马上吃油腻煎炸食物，也会引起胃肠不适。

如果不注意这些问题，即使是鲜活海鲜也可能带来不必要的麻烦。

很多人为了追求健康，都有随餐或餐后服用维生素丸的习惯，这里要特别提醒一下，吃海鲜后最好不要马上服用维生素c或复合维生素丸。

虾、贝壳等海鲜都具有极强的富集污染能力，吸收水中砷等毒性物质之后以五价砷的形式贮存在体内。

五价砷对人体毒性较小，但它可以被维生素C还原成有毒的三价砷，对人体危害极大。

<<在家100例吃海鲜-营养百味No.>>

如果只食用正常数量的蔬菜和水果，其所含维生素C有限，不会产生危险。但如果随餐或餐后立即服用维生素C丸，很可能会损害健康。

<<在家100例吃海鲜-营养百味No.>>

编辑推荐

《在家吃海鲜100例》教你做100例营养美味的海鲜佳肴，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！
还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！
科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！
科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。
“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

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>