

<<肉类水产安全吃>>

图书基本信息

书名：<<肉类水产安全吃>>

13位ISBN编号：9787538437195

10位ISBN编号：7538437193

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会

页数：159

字数：150000

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>

<<肉类水产安全吃>>

内容概要

食物营养肩负着营养补给与健康食疗的双重作用。

肉类、水产作为人们日常膳食不可或缺的食物，其营养价值极高，对人类健康的影响极大。

肉类、水产是人体所需营养的“矿山”，无论是碳水化合物、蛋白质、脂肪，还是矿物质、维生素，都可以从肉类、水产中得到补充。

美味可口的肉类、水产作为餐桌上的下饭食物，它们配合着主食为人们提供充足的能量，同时其味道各异的繁多品种更为人们提供了健康的营养元素。

如果说五谷杂粮是人类营养的“良药”，那么肉类、水产就是餐桌上的“药引子”。

全书在对食物营养与食物安全的叙述中穿插进精心设计的贴士，不仅可以让读者在了解食物营养的同时获悉一些实用的妙方，还可以帮助读者掌握食物的挑选储存方法与饮食的禁忌。

在科学营养观的指导下配备200多道实用、简单易学的营养食谱，为所有关注健康的不同年龄段、不同文化程度的人群提供了一本健康与养生的宝典。

<<肉类水产安全吃>>

书籍目录

第一部分·肉类 牛肉——力量的源泉 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱
川贝罗汉果煲腱 番茄牛尾 咖喱牛肉干 孜然牛肉蔬菜汤 芥末拌个肉
西式牛尾 葱爆胡瓜羊肉 风味牛肉煲 羊肉——冬天的美食 连线营养专家 连线安
全专家 营养保健安全食谱 羊肉木耳汤 汤泡羊肉 羊肉熏酱茄 锅烧羊里脊
葱爆胡瓜羊肉 腐竹羊肉煲 紫苏百合炒羊肉 冬瓜炖羊肉 鸡肉——瘦身
的美味 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 桂圆炖鸡肉 红烧狼山
鸡 蒜茸鸡豆梗 香蒜焖鸡肉 双花焖鸡肉 糍各大盘鸡 盐焗鸡 鸡肉
烧花菇 猪肉——消除疲劳 连线营养专家 连线安全专家 营养保健安全食谱 粉蒸肉
芸豆冬笋焖仔排第二部分·水产类

<<肉类水产安全吃>>

章节摘录

插图：生活中，大多数人用餐时都“无肉不欢”。

但是，在众多的肉类品种中，人们并不了解它们有多少营养价值，怎么吃才会更有营养，人们更多注重的只是肉类的味道而不是营养。

本部分专门为您介绍生活中常见的肉类视频和营养价值以及怎样吃得安全又营养，让您在快乐吃肉的过程中享受美味、吸收健康饮食。

牛肉是中国人的第二大肉类食品，它的地位仅次于猪肉。

牛肉蛋白质的含量很高，而脂肪含量低，而脂肪含量低。

牛肉味道鲜美，特别受人喜爱，素有“肉中骄子”的美称。

免疫力的增强因子牛肉中含有丰富的维生素B6，能够帮助人体增强免疫力，对蛋白质的新陈代谢和合成有很大的促进作用，特别是在紧张训练之后有助于调整身体状况。

当人体对蛋白质的需求量增大时就需要多吃一些能够增加维生素B6的牛肉了。

<<肉类水产安全吃>>

编辑推荐

《肉类水产安全吃:日常食物安全营养宝典》特色：详解10种肉类20种水产品的营养功效、营养成分、实务宜忌、烹调方法、安全食用、挑选和储存以及养生保健的作用。
260多道安全营养保健食谱，吃得美味、吃得安全、吃得快乐、吃得健康。

<<肉类水产安全吃>>

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>