

<<家常食材选购宝典>>

图书基本信息

书名：<<家常食材选购宝典>>

13位ISBN编号：9787538437447

10位ISBN编号：7538437444

出版时间：2008-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吴莹 编

页数：159

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>

<<家常食材选购宝典>>

内容概要

“吃”对于人是这样的根本而平实，就像一个线索贯穿着人的一生，使我们的日子琐碎而具体，散发着人间特有的亲切的味道。

我们的味觉是不安分的，喜欢过动荡的日子，而五味足可以构成味觉的悲欢离合。

作家周涛说：“吃是身体的读书。”

我们每天都在吃，却不见得读懂吃这本书，能够享受吃的内在乐趣，懂得吃的科学方法的人也寥寥无几。

以善良的心态享受食物会使我们的生活更加美好，以科学的方式选择食物会使我们的生活更加健康，我们何不满怀敬意和感恩进行这身体的读书，使生活充满美丽的情绪，健康的气息，让身体沁着快乐的味道。

也许你已经觉察到，现代社会生活影响了人们的饮食生活习惯。

外卖人口增加、饮食精致化、西化、食品加工业发达等，让现代人产生了许多不同于以往的营养问题，诸如饮食不均衡、油脂摄入量过高、肉类食品摄取过多、纤维素不足、甜食摄取过高、暴饮暴食等，也造成了体重过重和一些文明病的产生，例如高血压、糖尿病……科学饮食应该是个常话常新的问题，谁不想拥有健康的身体，谁都懂得健康对于我们生活的意义。

我们缺少的是一种健康饮食的生活形态。

选择合适的食材，享受健康的美味，健康的饮食习惯应该是我们的生活形态，应该成为全民运动，本书希望籍由正确的营养知识和选购方法，帮助大家领略健康饮食的含义和买菜做饭的学问。

<<家常食材选购宝典>>

作者简介

吴莹，国家高级营养师，博士。

2005-2006赴日本东京进修营养学，长期从事科学生活指导工作，主编《营养师教你做——不生病的健康饮品》、《家政管理》等书，并在全国核心期刊发表论文多篇。

作为健康生活指导专家，曾多次接受吉林电视台、城市晚报、新文化报等多家媒体的

<<家常食材选购宝典>>

书籍目录

蔬果类 白菜 菠菜 油菜 芹菜 韭菜 甘蓝 菜花 蒜薹 莴笋 莲藕 洋葱 土豆 茭白 竹笋 冬瓜 丝瓜 苦瓜 黄瓜 南瓜 白萝卜 胡萝卜 四季豆 番茄 辣椒 茄子 豆芽 口蘑 蘑菇 金针菇 苹果 梨 桃 杏 李子 枣 香蕉 菠萝 芒果 葡萄 樱桃 草莓 荔枝 柑橘 柚子 柿子 西瓜 哈密瓜 猕猴桃 柠檬肉蛋类 猪肉 牛肉 羊肉 狗肉 鸡肉 鸭 鹅 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 皮蛋 猪肝 猪肚 猪蹄 香肠 火腿 腊肉水产类 鲤鱼 草鱼 鲫鱼 鲢鱼 黄鳝 黄鱼 带鱼 鱿鱼 甲鱼 对虾 虾仁 螃蟹 虾皮 海蜇皮 泥鳅 鳊鱼 河蚬 牡蛎 田螺 墨鱼 蛤蜊主食类 大米 小米 糯米 玉米 花生 芝麻 面粉 挂面 元宵 大豆 绿豆 豆腐 豆腐干 干豆腐 腐乳 腐竹 粉丝 藕粉 豆油 花生油 芝麻油 菜籽油 酱油 料酒 醋 盐 味精 白糖 红糖 蜂蜜 生姜 蒜头 葱干货类 黑木耳 银耳 紫菜 海带 干贝 鱿鱼干 海参 鱼肚 笋干 香菇 黄花菜 核桃 栗子 松子 杏仁饮品类 饮用水 豆浆 白酒 啤酒 葡萄酒 红茶 绿茶 花茶 奶茶 牛奶 酸奶 咖啡

<<家常食材选购宝典>>

章节摘录

插图：

<<家常食材选购宝典>>

编辑推荐

《家常食材选购宝典》由吉林科学技术出版社出版。

<<家常食材选购宝典>>

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>