

<<你一生必吃的300种食物>>

图书基本信息

书名：<<你一生必吃的300种食物>>

13位ISBN编号：9787807059967

10位ISBN编号：7807059966

出版时间：2009-9

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

页数：173

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>

## <<你一生必吃的300种食物>>

### 前言

家畜、鱼虾、蛋奶、干果、豆类、调味品、水果……你知道吗，我们日常会吃到的食物有300种之多！民以食为天，人们每天都会进食各种各样的食物，可是，你了解与你朝夕相伴的食物吗？

番木瓜的维C含量是橙子的2倍。

豆苗和猪肉同食，能预防糖尿病。

品质最好的猪排是第5肋至12肋的中段，胸骨附近俗称脆骨的其实是品质最差的。

脑血管病患者忌吃鹌鹑蛋。

一年四季均产鳊鱼，以2-3月的春季鳊鱼最为肥美。

去掉鲤鱼鱼腹两侧的白筋，可以除去鱼腥味。

将活泥鳅放在装有水的塑料袋中冰冻，可以让泥鳅长时间保持冬眠状态而不会死掉。

吃鱼前后忌喝茶。

老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多茄碱，对人体有害。

放了碱的大米粥容易让进食者患“脚气”。

想要减肥的MM可以把山药作为主食。

花椒位列调料“十三香”之首。

酸奶饭后两小时喝最适宜。

这些你都知道吗？

清代怪才李笠翁说：“富一代知服饰；富二代知居室；富三代方知健康饮食。

”《黄帝内经》记载：“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助。

”要想充分利用食物的营养，为自己和家人的健康助力，就得从了解身边的食物开始。

权威营养师精心编制的食物读本，从蔬菜到鱼肉，从海产到飞禽，解码300种常见食物“心电图”，用正确的方式，吃适合的食物，享受美味的同时获取健康，才是我们的完美饮食之道！

## <<你一生必吃的300种食物>>

### 内容概要

你知道哪些食物是你真正需要的，但一直被你忽略掉了的？

哪些五谷杂粮最具滋补功效？

不同的奶类哪种最容易被身体吸收？

不同的肉类分别含有不同的营养，怎样补充身体的需要？

什么蔬菜瓜果最应季，哪些蔬菜品性寒凉？

不同的调味品要怎样调配与使用？

哪些食材与中药材搭配最有药效？

哪些食物解酒护肝，哪些食物化痰、止咳又清肺？

哪些食物美容纤体，哪些食物能留住青春、延缓更年期？

中老年人养生，哪些食物滋养活力又延年益寿？

孕产妇保胎养身，什么阶段吃什么水果最补身？

病人的饮食结构严谨又精细，什么食物结合什么食疗最能助力健康？

小朋友快速增高的生长素都在哪些食物中？

怎样帮他/她补充最优质、最全面的蛋白质？

## &lt;&lt;你一生必吃的300种食物&gt;&gt;

## 书籍目录

畜肉类 1.猪肉 2.猪排骨 3.猪耳 4.猪蹄 5.猪肺 6.猪肚 7.猪脑 8.猪肝 9.猪舌 10.猪肾 11.猪心 12.猪血 13.猪肠 14.牛肉 15.牛蹄筋 16.牛鞭 17.牛肚 18.牛肝 19.羊肉 20.羊脑 21.羊肚 22.羊肾 23.羊心 24.驴肉 25.马肉 26.狗肉禽肉类 1.鸡肉 2.鸡爪 3.鸡肝 4.鸡心 5.鸡血 6.鸡胗 7.鸭肉 8.鸭脚 9.鸭肠 10.鸭舌 11.鹅 12.鸽子 13.鹌鹑 14.野鸡 15.鹧鸪水产类 1.草鱼 2.鲢鱼 3.黄颡鱼 4.鳙鱼 5.鲤鱼 6.罗非鱼 7.泥鳅 8.乌鳢 9.鲫鱼 10.鲮鱼 11.武昌鱼 12.鳊鱼 13.鳊鱼 14.桂花鱼 15.带鱼 16.黄鱼 17.鲈鱼 18.海虾 19.河虾 20.蛭蛄 21.龙虾 22.虾米 23.海蟹 24.河蟹 25.鲍鱼 26.蛭子 27.河蚌 28.生蚝 29.扇贝 30.蛤蜊 31.东风螺 32.田螺 33.淡菜 34.海参 35.海蜇 36.墨鱼 37.鱿鱼 38.章鱼 39.发菜 40.海带 41.琼脂 42.石花菜 43.条浒苔蛋奶类 1.母乳 2.牛奶 3.羊奶 4.奶粉 5.酸奶 6.奶酪 7.鸡蛋 8.鸭蛋 9.松花蛋 10.鹅蛋 11.鹌鹑蛋 12.咸蛋蔬菜类 1.白萝卜 2.红萝卜 3.大头菜 4.扁豆 5.蚕豆 6.刀豆 7.毛豆 8.四季豆 9.豇豆 10.黄豆芽 11.绿豆芽 12.豌豆苗 13.茄子 14.番茄 15.青椒 16.瓠瓜 17.冬瓜 18.佛手瓜 19.黄瓜 20.节瓜 21.苦瓜 22.南瓜 23.丝瓜 24.西葫芦 25.大蒜 26.青蒜 27.大葱 28.洋葱 29.韭菜 30.大白菜 31.小白菜 32.花椰菜 33.西兰花 34.芥菜 35.菠菜 36.冬寒菜 37.芹菜 38.生菜 39.香菜 40.木耳菜 41.苋菜 42.茼蒿 43.茴香 44.莴笋 45.空心菜 46.竹笋 47.百合 48.金针菜 49.芦笋 50.藕 51.茭白 52.马蹄 53.莼菜 54.红薯 55.葛根 56.山药 57.芋头 58.姜 59.枸杞叶 60.草菇 61.香菇 62.猴头菇 63.口蘑 64.平菇 65.金针菇 66.木耳 67.银耳 68.竹荪五谷干在 1.黄豆 2.黑豆 3.青豆 4.豆腐 5.豆浆 6.豆腐皮 7.绿豆 8.赤小豆 9.芸豆 10.眉豆 11.扁豆 12.白果 13.核桃 14.板栗 15.松子 16.腰果 17.花生 18.芝麻 19.葵花子 20.南瓜子 21.芡实 22.莲子 23.小麦 24.挂面 25.稻米 26.糯米 27.黑米 28.玉米 29.大麦 30.小米 31.荞麦 32.薏米调味品 1.酱油 2.醋 3.豆瓣酱 4.花生酱 5.辣椒酱 6.甜面酱 7.番茄酱 8.腐乳 9.八角 10.花椒 11.芥末 12.胡椒 13.辣椒粉 14.五香粉 15.盐 16.味精 17.料酒 18.桂皮 19.小茴香 20.牛油 21.猪油 22.菜籽油 23.辣椒油 24.玉米油 25.糖 26.芝麻酱 27.白醋 28.蜂蜜 29.蚝油水果类 1.苹果 2.梨 3.桃 4.杏 5.李子 6.葡萄 7.香蕉 8.草莓 9.橙子 10.橘子 11.柚子 12.西瓜 13.哈密瓜 14.桑葚 15.柿子 16.荔枝 17.龙眼 18.芒果 19.猕猴桃 20.菠萝 21.椰子 22.柠檬 23.木瓜 24.枇杷 25.杨梅 26.杨桃 27.榴莲 28.石榴 29.番荔枝 30.橄榄 31.火龙果药食两用类 1.白芷 2.薄荷 3.陈皮 4.丁香 5.甘草 6.红花 7.罗汉果 8.肉豆蔻 9.乌梅 10.茯苓 11.藿香 12.紫苏 13.冬虫夏草 14.绿茶 15.无花果 16.菊花 17.燕窝 18.咖啡豆 19.鹿茸 20.人参 21.木棉花 22.绞股蓝 23.普洱茶 24.桂花 25.茅根 26.鱼腥草 27.板蓝根 28.蒲公英 29.天冬 30.杏仁 31.熟地 32.西米 33.灵芝 34.山楂 35.川贝母 36.火麻仁 37.三七 38.半夏 39.桃花 40.干龙眼肉 41.芦荟 42.莲子心 43.丹参 44.玉竹 45.首乌 46.南沙参 47.党参 48.淮山 49.当归 50.白术 51.黑芝麻 52.麦冬 53.枸杞子 54.黄连 55.天麻 56.石斛 57.苍术 58.牡丹皮 59.厚朴 60.桔梗

<<你一生必吃的300种食物>>

章节摘录

插图：

<<你一生必吃的300种食物>>

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>