

知饮知食



[知饮知食_下载链接1_](#)

著者:秦一洲(阿二)

出版者:广西科学技术出版社

出版时间:1999-10

装帧:平装

isbn:9787806198339

本书是《家庭保健食谱系列》丛书之一，本书包括竹笋是寒性食品·肠胃机能不好宜选吃、寒性水果—李子·清热止渴·利尿通便、空心菜富含钙质·故能帮助心肌收缩、肠胃有胀痛或胃口感不佳时请食草莓、胡萝卜保护眼睛·防夜盲眼·缓解便秘、茼蒿菜对

高血压及便秘老人特别适合、烹调白菜·配合使用不同材料效果不同等等。希望各位读者喜欢本书。

作者介绍:

目录: 目录

竹笋是寒性食品·肠胃机能不好宜选吃
玉米油含不饱和脂肪酸能代谢血液脂肪
寒性水果——李子·清热止渴·利尿通便
工作繁忙令你头痛·请用玫瑰油和芦荟
空心菜富含钙质·故能帮助心肌收缩
莫要以为咳嗽不是大毛病·愈早治愈好
肠胃有胀痛或胃口感不佳时请食草莓
海带有润肠功能·海带食法有众多介绍
胡萝卜保护眼睛·防夜盲眼·缓解便秘
如何用点小技巧让口腔常保持清新呢
茼蒿菜对高血压及便秘老人特别适合
豆苗虽为蔬菜中高价者，但不失众人爱
烹调白菜·配合使用不同材料效果不同
喝酒者如酩酊大醉后请试薄荷牙膏功效
红薯易消化治便秘·胃酸胀者不宜多食
海带营养成分高·能增体力保持青春
饮用淫羊藿茶可使低血压者早晨轻松些
白萝卜可帮助消化·促进新陈代谢
吃芋头可治疗便秘·其吃法花样众多
肠胃机能不佳时·少吃还是多吃凤梨呢
若是感到疲倦烦躁时·请你食用金针菜
香菇除抗癌功效外·尚含降胆固醇成分
木耳可预防高血压·但腹泻人士则禁食
造成人体内某些营养素消减是过量饮食
塑胶质地奶瓶切忌用热开水来冲泡奶粉
煮白蛋时怎样可以避免蛋壳不易破裂
过量服用维生素·对人体造成伤害
最后清洗水中加醋·洗涤衣服件件洁白
麻油中含有多种矿物质·营养价值丰富
现代医学日益进步·新的忌口相应而生
冲泡蜂蜜饮用时·应用温水冲饮为最佳
长期饮酒会招致何种疾病·请诸位注意
饮咖啡之中·可见饮者的文化社会背景
人造蟹不及真蟹·不够味道不鲜活
吃蛋黄可防血液循环系统疾病及动脉硬化
蛋黄的胆固醇不会助长血液循环系统疾病
蟹死后体内累积组胺·吃了会中毒
江瑶柱滋阴补肾·癌症患者亦可服用
鱼肉营养高易吸收·鱼油降胆固醇
鸡蛋不寒不燥·含维生素及矿物质
买蟹要挑大只生猛·即煮即吃勿隔夜
浅色皮的南瓜可做出又松又软的菜
嫩藕作凉拌或煲汤·老藕作江米藕
栗子熟后尽快吃·菱角可焖肉煲汤
柚子皮煮前先浸泡3天去除苦涩味
花生浸泡后煮可快烂·勿用苏打浸

花生可水煮熟酥炒油炸·助产妇产奶
刹碎话梅肉调味油炒·做佐料开胃
芋头要选身轻肉白·佛跳墙亦靠它
红枣选色深红较佳·绉褶少易变坏
煮藕用陶瓷锅及不锈刀免藕发黑
核桃连皮炸会苦·做菜买去皮核桃
罐头荔枝加现成烤鸭制荔枝拌火鸭
马蹄甘蔗红萝卜芜荬熬汁可以退热
如何用简易之法除去冰箱内的异味
用电锅来炖煮肉类·这样做是否正
注意冰箱的放置位置·角度与距离
没有装设自动除霜之冰箱如何除霜
不洁的自来水中·含有哪些较严重污
鲤鱼对妊娠时的水肿现象也有特殊
如何剥除旧有的挂钩·又不留下痕迹
如何清洗吸收了大量汗的袜子及T恤
用微波炉来烹煮食物·有利也有弊
不可忽略的保健常识一一饭前避免多
如何使丝袜经久耐穿不脱线·又可除
牛油原来的颜色到底是黄色还是白
怎样使你的肌肤变得光滑细致更为柔
营养价值高的鱼类如何烹煮才够美味
烧汤宜拣瘦鸡·如何挑选已杀好的鸡
怎样判定鱼类的新鲜程度
要将肉好好保存于冷藏中·大有学
买了韧性过强的牛肉·如何烹煮呢
胃蛋白酵素须在酸性环境下才发挥效
怎样避免铝锅氧化变黑又具有保护作
由于微波炉反射能量使食物保有营养
喜食鸡屁股者·不妨听听生物学家分
电冰箱在当今社会中·确有相当便利
鸡肉葱花汤·治伤风·煮后趁热服
燕窝有保健作用·咸食或甜食皆宜
蟹一定要洗净煮熟·否则容易中毒
煮蟹前一定要洗净·防止腹泻肚痛
鹌鹑营养丰富·年老及体弱者宜食
鹧鸪炖川贝化痰·不寒不燥
乌豆焖塘角鱼·调理身体虚弱·无病亦可服
老人吃鱼小心鱼骨·鱼要煮熟防寄生
燕窝的蛋白酶极具滋补·可作食疗
鹌鹑蛋治过敏哮喘·鹌鹑暖胃健脾
乌豆治体虚·配圆肉南枣治心悸盗汗
炖鸭滋阴去肝火·炖鸡宜配玉竹调和
带子一定要新鲜·煮得过火容易韧
黄鳝炖中药壮阳补肾·此鱼雌雄同体
冬瓜鸭汤健脾·冬虫夏草炖鸭补肺肾
江瑶柱变色莫吃·可煲粥或蒸蒜子
银牙可清炒杂炒或凉拌及作麻辣豆
茄身长软肉好吃·切后泡盐水免发黄
空心菜炒肉丝·用沙茶酱勺芡浇上
马铃薯炒成芋丝·动作快免黏锅
萝卜解毒去肉腥·皮薄实心最标青
四季豆切片炒易入味·油炸易软化
马铃薯煮法多·煮前炸黄外皮免黏锅

芋头选质轻肉白·菜式多变可当饭吃
挑细长叶空心菜·温火快炒免发黑
大白菜色白紧实为佳·做火锅汤鲜美
洋葱维生素C丰富·煮肉快烂去肉腥
青椒尾部瓣数可决定椒肉厚薄
空心菜梗切段食法多·可配粥下饭
黄豆芽炖煮菜式多·焖豆腐最经济
红萝卜营养丰富·配罐头菜炒亦可
马铃薯发芽有毒素不要吃·对人有害
若你食欲不振·请一试蘑菇之功效
山楂有消除肠胃积食·促进消化的功能
山药滋补脾胃与增强体力之功效甚高
东安鸡的由来竟是3个妇人的意外之举
鸡蛋的吃法·江浙·湖北·安徽各不同
木瓜很适合肠胃不好的人士吃
吃空心菜的方法很多·各有巧妙
李鸿章的随口之编·一直误导洋人至今
佛跳墙到底有无价值感
介绍5种对治疗高血压有大功效的蔬菜
做荷叶饭·荷叶的选择有很大的争议
拆烩鱼头羹的由来竟有一个有趣的故事
荷叶饭起源南北朝·现已变成裹蒸粽子
吃火锅·可因沾料不同而变出各自风味
乳猪乃广东人婚庆喜宴必备的一道菜
大千鸡乃仗张大千之名气·而盛名远传
江浙菜一鳝糊的烹调方法
豆腐浸水冷藏易破碎·可在水里加盐同浸
左公鸡的内容为何?原来就是鸡丁辣椒
煮食蔬菜可以用酱吗?回答是当然可以
湖南菜干贝无黄蛋最主要是火候掌握好
血压又升高了怎么办
患有心血管方面疾病·应如何注意饮食
江浙式的红烧甲鱼·配上栗子香菇很对味
腌牛肉是否用小苏打一要好吃或是要营养
烧好无锡排骨的窍门在于用小火慢烧
苹果营养价值高·且对身体健康有帮助
芒果能改善消化机能·祛除肠胃中积食
百合对治疗神经衰弱·心烦·失眠有效
各式各样材料信手拈来·便是一盘杰作
煮麻婆豆腐应先将豆腐用开水烫过再煮
鸡的吃法千变万化·宫保鸡丁别有特色
烹调前如何清理无鳞鱼类的防卫体
蟹不仅是鲜美的佳肴·而且是天然良药
大蒜不独具杀菌作用·而且有抗癌功能
鸭可滋五脏之阴·清虚之热·养胃生津
医学家对黄瓜的药价值作出以下论述
核桃是健脑之品·因此有长寿果之美誉
适当吃点辣椒对人体健康有益无害
梨有生津滋阴润肺止咳·清热泻火功效
鲜柿果受大众喜爱·但食量亦应该适度
生吃黄瓜消暑解渴·促进新陈代谢
介绍几种较简单的食疗药补方法
一个成年人·每天到底应吃多少肉才够
牛肉脂肪含量较低·故其营养价值甚高

柿子加工成柿饼·有润肺止血涩肠功效
西瓜有清热解暑·除烦止渴利小便功效
大蒜可预防流感·还可治疗腹泻患者
莫小看桔皮·可治疗多种病症
对虾性味甘咸·有补肾壮阳及健胃功效
果子可治筋骨肿痛·幼儿腹泻·气管炎
中医认为鸡肉能补五脏·治脾胃之虚弱
如何去掉苦瓜之苦味
山楂为消食品·消化油腻
大枣具有补益脾胃·养血安神等功效
石榴多食伤肺损齿·当注意石榴皮有毒
龙眼肉俗称桂圆肉·营养很丰富
香蕉具有清热润肠·润肺解酒等功效
香蕉含有多种维生素·有利于身体健康
猪肝·牛肝·羊肝·鸡肝等均各治各病
桔子能帮助消化·促进食欲·兼且止渴
韭菜含较多纤维素·适合习惯性便秘者
轻型糖尿病患者经常进食鲜苦瓜有效果
新买来的铁锅应作一些必要的事前处理
电冰箱并不是保险箱·务必请诸位注意
鸡的全身都可以入中国的食补药方
在肉类的食补中·应数鸡肉的滋补为高
有了净水器·我们所饮用的水就干净了吗
当彩色锅壁烧黑时·用何正确方式处理
避免炒菜锅囤积废油或烧焦一方法简单
冰箱的内部及外表·平时应如何清洗
介绍几种简单的检查及判断新鲜蛋的方法
如何安全使用微波炉·敬请注意几点：
多摄取食物纤维·可治疗弛松性的便秘
铝制品容易受酸碱腐蚀·表面容易氧化
铝是导致老人痴呆症的原因之一
在现今社会里，不要视维生素丸为灵丹
莲藕榨汁混合蛋白·治喉咙发炎沙声
荨麻疹和气喘及神经痛患者忌吃竹笋
莲子冰糖熬水治食欲不振·内脏下垂
马蹄可化痰·生马蹄榨汁消炎退烧
吃韭菜增加体力·助肠蠕动通大便
肥胖血压高者可将海带胡瓜拌醋吃
· · · · · (收起)

[知饮知食 下载链接1](#)

标签

评论

[知饮知食 下载链接1](#)

书评

[知饮知食 下载链接1](#)