

“烹”出营养来



[“烹”出营养来_下载链接1](#)

著者:范志红

出版者:

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787313060761

《"烹"出营养来》为“健康私房书”之一，从烹调前的处理、主食烹调、蔬果烹调、肉蛋鱼烹调、烹调器材的选择、控油控盐、调味品的选择、食物多样化、食品储藏、旧菜

翻新、四季养生等方面介绍了营养健康的知识和操作方法，并配有实用菜谱。

《"烹"出营养来》图文并茂，适合广大关心健康的人群，尤其年轻女性阅读。

作者介绍:

目录: 1 烹调前处理如何留住营养

你扔掉了什么好宝贝

洗菜泡豆会损失营养吗

切菜之后营养还会蒸发

鱼肉里的营养也会跑掉

2 健康主食的烹调方法

健康吃主食的四项基本原则

煮饭煮粥的健康说法

粗粮做主食的烹调要点

健康主食2例

3 带馅食品的营养制作

带馅主食说长论短

带馅主食的健康吃法

带馅甜味小吃的健康注意

健康带馅食品2例

4 蔬果烹调的健康考虑

蔬果生吃好还是熟吃好

蔬果烹调为什么会变色

蔬菜烹调如何保证安全

蔬菜烹调方法的营养比拼

果蔬汁真能留住维生素吗

水果入菜健康吗

健康果蔬烹调2例

5 动物食品的烹调要点

越美味，越高脂

肉类炖煮的营养困惑

怎样吃鱼才有利心脏健康

鸡蛋生吃好还是熟吃好

肉食中有什么安全隐患

健康鱼肉蛋烹调2例

6 烹调器材，关乎健康

微波烹调营养流失大吗

高压烹调会把营养压掉吗

烤箱的好处和麻烦

家庭制豆浆，天天健康饮

善用烹调器材2例

7 控制油脂，留住美味

如何选择烹调油

什么油最容易让人发胖

吃菜让人发胖的真正原因

轻松减油的8个秘招

小心奶汤里的脂肪

别让油脂在家里过期

油脂其实也怕热

减油烹调2例

8 聪明调味，快乐减盐

不妨试试无盐餐
小心甜咸调味的高盐陷阱
减盐增味的烹调秘法
常用低钠盐更健康
喝咸汤不如喝粥汤
减盐烹调2例
9 选择最健康的调味品
发酵调味品营养好
加醋调味有益健康
鸡精好还是味精好
香辛料的健康妙用
咖喱、辣椒与瘦身
烤肉调料减少致癌风险
新颖调味2例
10 轻松实现食物多样化
数一数，你的食物单调吗
食物多样化的方法
多样化饮食的四项基本原则
多样化烹调2例
11 饭菜储藏的安全要点
哪些食品应当放进冰箱
如何与剩菜和平相处
夏天带饭的安全方法
储藏汤水和豆浆的妙法
自带便当2例
12 旧品翻新的健康招数
剩饭变美食的方法
消灭节日剩菜的战术
怎样处理剩粽子
怎样吃掉剩月饼
旧品翻新2例
13 四季养生的烹调原则
四季烹调的食材考虑
四季烹调的调味考虑
四季烹调的体质考虑
增加活力的四季饮食安排
四季烹调各1例
• • • • • (收起)

[“烹”出营养来_下载链接1](#)

标签

健康

饮食

营养学

范志红

烹饪

2016

饮食减重类

身体管理

评论

依旧是重复见到各种文章。

2016.11 博文集结成册，快速翻翻，温馨提示里的内容是重点。

3.5,因为大部分知识重合，但是也推荐看，范老师全套书的都很推荐

有重复内容

值得一看

总体感觉缺乏条理，内容倒是不错，就是给我一种这是blog直接po上来的赶脚

快速翻完了，没有多深奥，饮食的常识普及。

想多学点营养学的内容，以后自己天天做饭

[“烹”出营养来_下载链接1_](#)

书评

【小感】

虽然良心讲范志红或者任何一个营养学家的入门书，一本足够，多了都是重复，但是营养是不怕重复的。尤其是范志红身为女性，给太多因为节食减肥而导致身体营养不足的女孩子们一个悬崖勒马的怀抱！【笔记】

在餐馆酒店的带动之下，日常烹饪往往也偏离了清淡自然的方向。...

范老师比较早的一本书。

1.书的主旨主要是指导健康烹饪和做菜的原则，但并不只是告诉读者怎么做，而是先说为什么，再说怎么做，这样更容易理解和记忆。

比如书中说到淀粉类主食是由淀粉粒组成的，好像一个个打包好的包裹一样整齐排列，加入水不断熬煮，包裹破解，淀粉才能分...

[“烹”出营养来_下载链接1_](#)