

УДК 641.59
ББК 36.997
К65

Книга издана при содействии Комитета по печати и массовым коммуникациям
Правительства Хабаровского края.

К65 **Константинов А.А.**
Дальневосточная кухня. Питание и здоровье. — Хабаровск: Изд-во Хворова А.Ю., 2014. —
272 с. : ил.
ISBN 978-5-901725-21-4

В книге заслуженного деятеля науки РФ, доктора медицинских наук, профессора А.А. Константинова в научно-популярной форме говорится о роли питания населения российского Дальнего Востока в укреплении и сохранении здоровья. Рассказывается о некоторых особенностях кухни жителей Китая, Кореи и Японии. Приводятся рецепты приготовления блюд, характерных для дальневосточной кухни, содержатся сведения о рациональном и лечебном питании. Книга рассчитана на массового читателя.

УДК 641.59
ББК 36.997

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	5
Раздел I. Физиологические особенности питания населения	
русского Дальнего Востока и вопросы экологии	8
Из блюд национальной нанайской кухни	17
Из блюд национальной кухни ульчей	20
Из блюд удэгейской кухни	21
Из национальной кухни орочей	23
Из национальной кухни нивхов	25
Питание аборигенов Корякского национального округа	28
Питание аборигенов Чукотки	29
Особенности питания коренного населения Республики Саха (Якутии)	31
Кухня охотника и рыбака	35
Раздел II. Кухня народов некоторых стран Восточной Азии	45
Китайская национальная кухня	46
Рецепты блюд китайской кухни	50
Корейская кухня	73
Японская кухня	83
Раздел III. Питание и здоровье	98
Рациональное сбалансированное питание	100
Кулинарная обработка пищи	108
Выбор блюд для завтрака, обеда и ужина	112
Раздел IV. Продукты питания и кулинарные рецепты	114
Дары лесов Приамурья и Приморья	114
Овощи, фрукты и ягоды в питании дальневосточников	131
Продукты моря, рек и озер у нас на столе	158
Мясо и мясные продукты	185
Продукты переработки зерна в питании человека	204
Молоко и кисломолочные продукты	217
Яйца и блюда из яиц	225
Пчелиный мед	228
Напитки	231
Раздел V. Лечебное питание	238
Питание при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	239
Питание при хроническом гастрите	241
Питание при хроническом панкреатите	243
Питание при болезнях печени и желчного пузыря	245
Питание при хронических заболеваниях кишечника с запорами	247
Питание при хронических заболеваниях кишечника с сильными поносами	247
Питание при атеросклерозе	248
Питание при гипертонической болезни	249
Питание при ожирении	250
Питание при сахарном диабете	251
Питание при заболеваниях органов дыхания	253
Питание при заболеваниях почек и мочевыводящих путей	254
Заключение	257
Приложение	261
Литература	263
Указатель кулинарных рецептов	265