

<<家常便饭最养人>>

图书基本信息

书名：<<家常便饭最养人>>

13位ISBN编号：9787121194948

10位ISBN编号：7121194945

出版时间：2013-6

出版时间：张晔 电子工业出版社 (2013-06出版)

作者：张晔 编

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>

<<家常便饭最养人>>

内容概要

《家常便饭最养人》主要讲述了，随着生活水平的提高以及营养知识的普及，人们在吃得好、吃得放心的同时，也开始追求“吃得明白”，人们渴望了解更多的关于食物的秘密。

此书在介绍给人们怎么吃的同时，告诉读者如何实现营养均衡和合理搭配。

《家常便饭最养人》前两章普及基础知识，后几章则跟据不同的保健需求、防治疾病需求、人群需求等介绍相宜的营养餐。

<<家常便饭最养人>>

作者简介

张晔，解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议。

主编《自己是最好的家庭营养师》一书，与他人合作出版专著多部。

多次在全国妇联、北京电视台生活频道《食全食美》、北京科教频道《养生堂》、网上媒体等做过专题录像节目，传授科学营养知识、养生保健方法，使读者能吃得明白、吃得健康，减少疾病。

<<家常便饭最养人>>

书籍目录

绪论懂点营养学， 做自己的家庭营养师 先测测自己营养足不足/12 7大基础营养素构筑你的健康金字塔/14 水——不爱喝水一定会生病/14 维生素——人体的维和部队/15 蛋白质——生命的基石/17 脂肪——只要吃对还能降低胆固醇/18 矿物质——必须通过膳食补充的重要营养素/19 膳食纤维——身体最好的清道夫/21 碳水化合物——提供热量的主力军/21 防止人体老化的植物性营养素/22 花青素——天然护肤品/22 生物类黄酮——抗菌消炎还抗癌/22 茶多酚——辐射克星/22 类胡萝卜素——抗衰老/23 早餐吃饱还要吃好/32 6道美味营养早餐/35 山药枸杞燕麦粥——补充矿物质/35 南瓜红枣燕麦粥——老少皆宜营养粥/36 葱香鸡蛋饼——美味能量饼/37 菠菜鸡蛋饼——补血补铁好早餐/37 核桃芝麻豆浆——补脑又补锌/38 南瓜紫米粥——滋补圣品/38 番茄红素——高效抗氧化剂/23 植物性雌激素——让你安全度过更年期/23 大蒜素——抗癌明星/23 食物有个性，要顺着“性子”来/24 食物有四性——寒、凉、温、热/24 食物有五味——苦、酸、甜、辣、咸/25 挑食物得“好色”，五色食物养五脏/26 吃饭的智慧在于“吃对”/27 “膳食宝塔”指导均衡饮食/28 食物无好坏，关键看搭配/29 第1章不生病的智慧，吃好每天3顿饭 懂点营养学，早餐吃饱还要吃好/32 6道美味营养早餐/35 山药枸杞燕麦粥——补充矿物质/35 南瓜红枣燕麦粥——老少皆宜营养粥/36 葱香鸡蛋饼——美味能量饼/37 菠菜鸡蛋饼——补血补铁好早餐/37 核桃芝麻豆浆——补脑又补锌/38 南瓜紫米粥——滋补圣品/38 番茄红素——高效抗氧化剂/23 植物性雌激素——让你安全度过更年期/23 大蒜素——抗癌明星/23 食物有个性，要顺着“性子”来/24 食物有四性——寒、凉、温、热/24 食物有五味——苦、酸、甜、辣、咸/25 挑食物得“好色”，五色食物养五脏/26 吃饭的智慧在于“吃对”/27 “膳食宝塔”指导均衡饮食/28 食物无好坏，关键看搭配/29 午餐要营养，身体才更好/39 6道美味营养午餐/42 草鱼烧豆腐——提供丰富的蛋白质/42 番茄炖豆腐——健胃又补钙/43 蒜蓉西蓝花——长寿佳肴/44 西蓝花炒虾仁——美容又减肥/44 洋葱炒肉——上班族的能量餐/45 糖醋圆白菜——抗氧化的美容菜/45 晚餐吃不好，疾病跟着跑/46 4道美味营养晚餐/49 鲫鱼丝瓜汤——家常一品汤/49 第2章家常吃法也保健，吃出健康好体魄 健脾胃/54 西湖牛肉羹——健脾开胃、温补气血/55 双椒脆炒藕丝——益胃健脾/56 板栗烧白菜——脾胃虚弱者吃它最好/56 山药小米粥——养胃最好的选择/57 橘皮山楂粥——增食欲、助消化/57 养心/58 鲶鱼炖茄子——保护心血管/59 胡萝卜炒木耳——保持血管疏通/60 茄汁大豆——预防心脏病/60 山药黑芝麻粥——保护心脏的佳品/61 核桃花生小米粥——保护心脏、养心安神/61 护肝/62 香菇什锦豆腐——养肝护肝/63 银耳枸杞汤——改善肝功能/64 红枣菊花粥——保护肝脏/64 菠菜拌藕片——清肝明目/65 蜜汁鸡肝——养肝补血/65 补肾/66 鸡丁核桃仁——温补肾阳/67 青虾鸡蛋炒韭菜——壮阳益肾/67 腰果虾仁——补肾、助消化/68 西蓝花蘑菇炒腰花——健肾补腰/68 黑米红豆粥——补肾、益气血/69 羊肉炖白萝卜——补肾强身/69 润肺/70 胡萝卜雪梨炖瘦肉——清心润肺/71 牛肉山药枸杞汤——健脾补肺/71 白萝卜银耳汤——润肺止咳/72 荸荠海蜇汤——清火养肺/72 莲子百合煲瘦肉——润燥养肺/73 冰糖银耳红枣雪梨粥——润肺止咳/73 排毒/74 海带炖鸭——排毒又滋补/75 蒜蓉菜花——清理血管/75 菠菜拌豆干——清肠毒/76 红绿豆排毒汤——消暑排毒/76 红豆冬瓜汤——排毒利尿/77 木耳豆腐汤——清胃涤肠/77 去湿/78 黑米薏米粥——去湿首选/79 绿豆小米粥——清热去湿/79 土茯苓煲猪骨汤——健脾去湿/80 冬瓜红豆鲫鱼汤——去湿消肿/80 冬瓜薏米老鸭汤——消暑去湿/81 高粱红糖糯米粥——去湿消积/81 山药五彩虾仁——预防血管硬化/50 菠菜炒鸡蛋——让宝宝变强壮/51 香菇炒芹菜——高血压就吃它/51 败火/82 苦瓜蜂蜜姜汁——清热降火/83 凉拌苦菊——清热解毒/83 山竹西瓜汁——消除肝火/84 火龙果银耳雪梨羹——清火、排毒、抗衰老/84 白灼芥蓝——消暑解热/85 蜂蜜柚子茶——去火也消食/85 减肥消脂/86 胡萝卜烩木耳——清肠去脂/87 苹果海带汤——减肥、消肿还美容/87 黄瓜豆浆饮——消脂瘦身/88 玫瑰决明瘦身茶——减肥消脂/88 苦瓜番茄玉米汤——减肥消食/89 绿豆芽拌笋丝——清肠胃/89 美发/90 黑芝麻茯苓瘦肉汤——滋润乌发/90 黑豆排骨汤——补虚乌发/91 琥珀桃仁——补脑润发/91 抗衰老/92 黄金豆腐——延缓衰老/93 圆白菜炒腊肉——保持年轻活力/93 补脑/94 核桃芝麻露——益智补脑/95 煎小鱼饼——健脑益智/95 缓解疲劳/96 草莓葡萄柚乳酸饮料——滋养细胞、缓解疲劳/96 芒果牛奶饮——补充体力、消除疲劳/97 桂圆玉米栗子粥——消除疲劳/97 防辐射/98 海带排骨汤——排毒、抗辐射/99 蘑菇木耳炒蛋——增强

<<家常便饭最养人>>

免疫力/99 糖尿病/102 小米面发糕——维持正常糖代谢/104 莜麦面条——控制糖尿病/104 鲈鱼汤——热量低、易吸收/105 炆苦瓜——稳定血糖/105 高血压/106 木耳炒芹菜——预防高血压/107 紫菜降压五味汤——降低胆固醇/107 高血脂/108 第3章厨房里的营养“药方”，养病又解馋 糖尿病/102 小米面发糕——维持正常糖代谢/104 莜麦面条——控制糖尿病/104 鲈鱼汤——热量低、易吸收/105 炆苦瓜——稳定血糖/105 高血压/106 木耳炒芹菜——预防高血压/107 紫菜降压五味汤——降低胆固醇/107 高血脂/108 山楂荷叶粥——降脂/109 醋烹带鱼——预防高血压、高血脂/109 冠心病/110 海带炖豆腐——防病治病、降血糖/111 西蓝花炒木耳——护血管、防硬化/112 脆爽三色菜——强心脏、抗衰老/113 山楂木耳粥——降压降脂、益心脏/113 骨质疏松/114 排骨豆腐虾皮汤——既补钙，又滋补/115 虾皮烧冬瓜——高效补钙，治失眠/115 咳嗽/116 川贝炖雪梨——镇咳圣手/116 便秘/117 醋腌藕——通通老便秘/117 慢性胃炎/118 胡椒猪肚汤——暖胃除寒/119 红糖核桃仁——暖胃抗炎/120 苦瓜鸡片——去胃火、治胃痛/120 羊肉苹果汤——温补和胃/121 香菇扁豆——香味浓、健脾胃/121 青春痘/122 百合绿豆薏米粥——利尿解毒、润泽肌肤/123 黑豆粥——清内火，少长痘/123 痛经/124 当归干姜羊肉汤——补气血，不痛经/124 贫血/125 花旗参乌鸡汤——补血又滋养/125 月经不调/126 益母草煮鸡蛋——缓解痛经/127 芡实薏米老鸭汤——让身体更舒爽/127 老鸭藕汤——补血又补铁/128 乌鸡汤——补血益气/128 莲子白果炖乌鸡——女人滋补第一汤/129 红枣木耳茶——补气养血/129 更年期综合征/130 当归羊肉汤——让你顺利度过更年期/131 枸杞肉丝——稳情绪、抗衰老/131 慢性肾炎/132 鲫鱼冬瓜汤——清热解毒、利尿消肿/132 前列腺炎/133 栗子炖乌鸡——壮阳抗炎/133 遗精/134 山药鲈鱼——补肝肾、益筋骨/135 鱼鳔炖猪蹄——补肾虚，有力气/136 黄花菜炒猪腰——清热利尿/136 干贝豆腐汤——补肾滋阴，情绪好/137 腐皮白果粥——补肾去燥/137 阳痿/138 羊肾韭菜粥——经典壮阳菜/139 韭菜腰花——补肾壮阳很有效/139 失眠/140 莲子糯米粥——告别失眠，有精神/141 桂圆莲子汤——稳心神、补气力/141 脂肪肝/142 双冬扒油菜——保护肝细胞/142 宿醉/143 蜂蜜柠檬茶——助睡眠，不头痛/143 小儿厌食/144 胡萝卜酸梅汤——生津养胃/145 蜜饯山楂——增食欲、助消化/145 山药汤圆——健脾胃、补身体/145 第4章美味营养餐，健康补全家 家有小宝（0~3岁）/148 番茄枣泥猪肝羹——补铁最佳选择/150 鸡蛋蒸糕——营养更均衡/150 肉末番茄豆腐——有益大脑发育/151 奶香鱼条——补钙、易吸收/151 家有学童（3岁以上）/152 肉末蒸蛋——补充优质蛋白质/154 胡萝卜西芹鸡肉粥——营养全面的早餐/154 黄花菜炒木耳——健脑益智/155 海带炒肉丝——补充矿物质/155 孕妈妈/156 葱爆酸甜牛肉——补充蛋白质/157 鸡丁烧鲜贝——营养全面/157 山药香菇鸡——健脾养胃/158 熘肝尖——补铁补血/158 香蕉土豆泥——改善孕期便秘/159 奶酪蛋汤——补钙佳品/159 营养月子餐/160 西蓝花鹌鹑蛋汤——补益气血/161 花生红枣猪蹄汤——催乳好营养/161 清炒什锦蔬菜——有利于产后恢复/162 茭白炒肉片——通乳、助消化/162 胡萝卜牛蒡排骨汤——补钙强身/163 山药当归牡蛎煲——恢复产后元气/163 咱爹咱妈/164 姜汁红薯条——延年益寿/165 薏米鸡汤——改善消化功能/165 南瓜红枣汤——补益气血/166 莲藕苹果汁——增强人体免疫力/166 芦笋炒瘦肉——抗癌、助消化/167 桂花糯米藕——开胃安神/167 家庭“主男”/168 蛤蜊冬瓜汤——防治泌尿系统疾病/169 韭菜鸡蛋盒子——滋阴补肾/169 蚕豆炒虾仁——补肾强身/170 红枣炖兔肉——预防心脑血管疾病/170 丝瓜烩牡蛎——辅助治疗男性不育/171 蒜蓉娃娃菜——保护男性健康/171 经常熬夜的加班族/172 胡萝卜苹果汁——保护视力/173 香蕉木瓜酸奶——补充能量/173 葡萄猕猴桃汁——补充营养/174 豆浆蓝莓果汁——缓解视疲劳/174 蜂蜜木瓜汤——迅速补充体力/175 薄荷蜂蜜豆浆——提神解乏/175 经常应酬、喝酒又抽烟者/176 蜂蜜水——缓解酒后头痛/177 番茄汁——缓解酒后头晕/177 葡萄——缓解酒后反胃、恶心/177 西瓜汁——缓解酒后全身发热/177 柚子——缓解酒后口气/177 芹菜汁——缓解酒后胃肠不适、脸红/177 酸奶——缓解酒后烦躁/178 香蕉——缓解酒后心悸、胸闷/178 橄榄——缓解酒后厌食/178 鸽蛋西蓝花——增强肝脏解毒功能/178 川贝雪梨猪肺汤——护肺药膳/179 栗子杜仲鸡爪汤——补肝益肾/179 第5章顺应自然，巧做营养时令菜 春季养阳养肝/182 鸡蛋蔬菜卷饼——增强肝脏的解毒功能/184 韭菜粥——增食欲、促生发/185 香椿摊鸡蛋——清热解毒/185 夏季去湿养心/186 甜脆绿豆粥——清热解暑、防晒斑/188 清凉绿豆沙——夏季减肥圣品/188 手撕茄条——清凉，不失营养/189 酸辣瓜条——开胃、解暑、镇静/189 健康食谱1000~1100千卡/198 健康食谱1200~1300千卡/198 健康食谱1400~1500千卡/199 健康食谱1600~1700千

<<家常便饭最养人>>

卡／200 健康食谱1900千卡／200

<<家常便饭最养人>>

章节摘录

版权页：插图： 小儿厌食 确切地说，小儿厌食不是一种病，而是一种症状，是指小儿（5岁以下）长期食欲减退或食欲缺乏的症状。

85%以上有厌食症状的小患者都不是由于疾病引起的，更多的是由于不良的饮食习惯、不合理的饮食制度、不佳的进餐环境等因素造成的。

所以，有这种症状的小患者的家长要帮助他建立正确、健康的饮食原则，因为厌食症有可能影响其大脑及身体发育。

小儿厌食膳食原则 保证营养均衡。

优质蛋白质（鱼、肉、蛋、奶及奶制品、豆制品）、粗粮、适量脂肪、矿物质及微量元素、水和食物粗纤维一个也不能少。

保证营养均衡，为孩子提供尽可能多的营养素。

吃零食有选择。

冷饮、各种饮料、膨化食品、油炸食品、烘烤食品等都有不同程度的添加剂，对孩子成长不利，最好做到家中不备、父母不吃。

健康的零食有酸奶、奶酪、当季新鲜水果、坚果、干果等，可以让孩子适量摄入。

饮食有规律。

每餐定时、定量、定位置，让孩子从小养成习惯。

树立榜样，不挑食，不厌食。

父母要树立榜样，不挑食，不厌食，不在孩子面前评论饭菜好吃与否，进餐前表示出极大的兴趣，为孩子树立良好榜样。

净化进餐环境。

不仅指使进餐环境洁净、优雅，还包括进餐前收玩具、关电视，让孩子将注意力完全转移到吃饭上来。

对孩子吃饭多少不强迫、不暗示，尊重孩子，以防给他带来心理压力，加重病情。

父母是孩子的第一任老师，父母有怎样的进餐习惯，会直接影响孩子。

如果父母不喜欢某些食物，并经常在孩子面前提起，就会给孩子造成心理暗示，使他认为这些东西不好吃，从而不爱吃。

这就会使孩子错失很多营养，所以，帮孩子树立正确的饮食习惯，父母自身要先做到不挑食、不偏食。

。

<<家常便饭最养人>>

编辑推荐

《家常便饭最养人》由电子工业出版社出版。

<<家常便饭最养人>>

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>