

<<素食王>>

图书基本信息

书名：<<素食王>>

13位ISBN编号：9787506481557

10位ISBN编号：7506481553

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：古建邦，施建玮 著

页数：288

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>

## <<素食王>>

### 内容概要

**菜色变化丰富：**内容分为主食、主菜、汤品和凉拌菜四大类别，在主菜部分又有蔬食类、素肉类和鲜菇豆腐类，菜色琳琅满目，足以满足家常饮食需求。

**保健知识完整：**每道菜皆提示主要食材特性及营养成分，供读者参考选用，增进健康概念。

**自己做素肉方法：**运用天然食材教读者自己制作各种素肉，如香菇调味制成素肉丝、芋头调味制成素排骨、北豆腐调味制作素肉馅等，外观惟妙惟肖，口味也能以假乱真，增加素菜的多样性。

**健康与美味兼顾：**名师名厨特别示范117道精致可口的素菜，让爱吃素的朋友有更多选择，同时满足健康与美味两大诉求。

《素食王》的作者是古建邦、施建玮。

<<素食王>>

作者简介

古建邦，现任：宽心园精致蔬食餐厅厨艺督导。

经历：来来大饭店、陶陶餐厅、晶华酒店、鸿禧别馆、顶上鱼翅、后花园餐厅、高记。

施建玮，现任：宽心园精致蔬食餐厅区督导。

经历：京兆尹宫廷养生料理、新自然素食餐厅。

<<素食王>>

书籍目录

爱上百分百的素食生活  
用素食调理体质——维持酸碱平衡第一步  
素菜的美味秘诀  
熬煮一锅好汤头，天天都有好美味  
自己做素肉简单又健康  
清淡爽口的凉拌素菜  
四季缤纷的素菜  
香鲜滑嫩的菇类&豆腐  
美味诱人的素肉菜肴  
口味丰富的主食、点心&汤品

## 章节摘录

版权页：插图：合理吃素营养指标婴幼儿阶段营养需求在婴儿期的孩子，前半年的营养是要靠妈妈，妈妈的营养左右着宝宝的健康，对不吃母乳的宝宝而言，选择适当的婴儿配方是必要的。

后半期则是开始副食品的添加期，食物的种类已由母乳或婴儿奶，逐渐转换成一般大人的饮食种类，当然食物的形态，也是慢慢地改变成大人的样式。

这时的奶类还是很重要的，占营养的1/3~1/2：添加的食物应特别注意形状，要以泥碎状为主，不然质地就要煮得够软：蛋白质的质与量也是不容忽略，要吃得够也要吃得好，也就是质量并重。

奶儿期（指的是1~3岁的期间），饮食形态已渐渐大人化，奶制品的补充可是很重要的，对于不喝牛奶的宝宝，选择强化营养素的豆奶是必要的，尤其是钙、铁、维生素D和维生素B12等营养素。

当然此时，良好饮食习惯的养成也很重要，对食物可不能偏食更不能专食，不然营养不良可是会影响发育的。

此时蛋白质的品质是要靠互补作用达成，主要是因为植物性的蛋白质，其氨基酸的组成往往缺少一两种，所以得多种混合吃才能被身体好好利用，也就是得到好的营养价值。

更有一点是不可忽视的，那就是宝宝咀嚼能力，与该供应什么形态的食物有关，食物要不要切碎或煮烂，应依宝宝的情况而定，这往往与热量补充得是否足够，有很重要的关系。

学龄前孩童营养需求学龄前的孩童（指的是幼稚园时期，4~6岁期间），一些素食常建议饮食高蛋白食物，如坚果类、种子类、水果干及一些蔬菜类等。

编辑推荐

《素食王》编辑推荐：100多种食材营养全解密，130多道养生素食大公开！

南瓜、茶树菇、豆腐、无花果.....100多种常见食材的营养功效、烹饪方法、宜忌人群。

凉拌、热炒、汤品、主食、点心.....130多道健康美味素菜秘诀大公开，素食，原来也可以这么好吃！

#### 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>