

<<家庭营养配餐指南>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养配餐指南>>

13位ISBN编号：9787508256405

10位ISBN编号：7508256409

出版时间：2009-6

出版时间：金盾

作者：余阔

页数：228

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>

## <<家庭营养配餐指南>>

### 前言

《家庭营养配餐指南》分为七章，第一章餐前进言，论述了科学营养配餐的六点具体要求，以适应和满足社会发展的需要。

第二章至第六章讲述了老年人、脑力劳动者、新婚夫妻、孕产妇、中小學生等五种群体的营养配餐。为达到配餐的科学性、合理性，根据五种群体不同的生理特点、不同的性别和年龄、不同的职业、不同的心态环境和季节进行针对性的营养调配。

例如：老年人按春、夏、秋、冬四季撰写营养配餐；孕产妇分别写了孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期各期有所差异的营养餐桌；在新婚夫妻营养餐桌上又增写了旅行结婚、蜜月期间、性生活前后等不同时期的饮食；为脑力劳动者择配餐桌，特别选用有利于大脑的营养物质；中小學生米面、菜肴类营养配餐注重餐桌的花式品种。

第七章介绍烹调在配餐中的作用与18种调料（性味、功能、宜食、注意）。

本书编写，以诸位作者过去出版的《配餐宝典》一书部分资料为主体，并参阅了国内外大量文献及图书馆提供的有关资料，由营养学、医学、烹饪等各方面的专家和技术人员共同编著而成。

本书具有科学性、知识性、实用性的特点，文字力求简明通俗，注重从营养保健角度谈配餐。

鉴于参加编写的人员水平有限，书中疏误之处实属难免。

敬请各界人士不吝赐教。

## <<家庭营养配餐指南>>

### 内容概要

本书是一本专门介绍各类人群营养配餐的科普读物。书中根据老年人、脑力劳动者、新婚夫妻、孕产妇、中小學生等不同群体的生理特点、性别和职业、心态环境和季节，进行有针对性的营养调配，并有烹调食谱可供参考。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，具有广泛的适用性。

## &lt;&lt;家庭营养配餐指南&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 餐前进言第二章 老年人四季营养配餐 第一节 中医对老年人膳食的要求 一、老年人的饮食时间 二、老年人的饮食数量 三、老年人的饮食禁忌 第二节 老年人的配餐原则 第三节 四季营养配餐概述 一、春季营养配餐 二、夏季营养配餐 三、秋季营养配餐 四、冬季营养配餐 第四节 老年人的营养配餐 一、春季营养配餐 1.米面类 甜浆粥 盖浇面 清汤鱼面 清汤馄饨 2.菜肴类 生炒苋菜 芹菜牛肉丝 炒合菜 鸡丝银耳 核桃肚花 五香牛肉 红烧带鱼 奶汤鲫鱼 红烧鲤鱼 清炒虾仁 软炸香椿 椿芽拌鸡丝 苦菜素什锦 蒜泥马齿苋 二、夏季营养配餐 1.米面类 荷叶饭 芦根粥 绿豆粥 莲子粥 清汤面 2.菜肴类 怪味苦瓜 芙蓉番茄 冬菇油菜 空心菜牛肉丝 姜汁芹竹 姜汁瓜皮条 银芽拌椒丝 马兰烧鲶鱼 茼蒿烧豆腐 白油侧耳根 黄油莴苣沙拉 口蘑烧水萝卜 拌萝卜海蜇丝 茄汁荸荠片 炒猪心 三、秋季营养配餐 1.米面类 焖南瓜饭 灵芝荷包饺 桂花荸荠饼 益寿饺子 松子蜂蜜粥 2.菜肴类 栗子焖羊肉 栗子炒嫩鸡 菠萝滑牛肉 雪梨鸡球 枸杞莲子汤 五香黄豆 拌芹菜叶 芹菜青鱼丝 三丁爆青椒 红腐乳蒸笋鸡 山楂梨丝 泥鳅豆腐 银耳干贝 沙参心肺汤 银杏叶饮 四、冬季营养配餐 1.米面类 豆浆粥 胡萝卜粥 南瓜粥 腊八粥(咸味) 腊八粥(甜味) 羊肉汤面 酸辣汤 2.菜肴类 软炸冬瓜夹 韭黄百叶丝 炸雪里脊片 香菜梗炒肚丝 炒五彩山药丝 干烧狗肉 木耳烩水鱼 什锦火锅 清蒸甲鱼 芝麻兔 附子牛肉 黄鳝瘦肉北芪汤 海松子蛋汤第三章 脑力劳动者的营养配餐第四章 新婚夫妻营养配餐第五章 孕产妇营养配餐第六章 中小学生的营养配餐第七章 烹调在配餐中的作用与调料简介

## <<家庭营养配餐指南>>

### 章节摘录

第一章 餐前进言人最宝贵的是生命，“生命对于我们只有一次”。

一个人当他拥有健康生命时，他才有可能在事业、在家庭、在社会展示其无限的风采，创造美好的生活。

健康是人生永恒的追求，从父母结合孕育开始，历经婴幼儿、童年、青少年、壮年、老年等阶段，享有数十年漫长的生命旅途。

如何主宰呵护好这唯一一次的生命，不仅要注意加强体育锻炼，保持平和的心态，更重要的是需有足够的营养素供应人生不同时期的发育成长。

“民以食为天”，营养是构成机体的基础物质，是我们生命的根基。

大自然赋予人类的食物没有一种是完全含有人类所需各种营养素的。

人类只能从多种食物中摄取所需要的各种营养物质。

每天膳食中所含营养一定要齐全，各种营养素之间的比例要恰当，所含的营养素要与机体内所需保持相对的平衡状态，这样才能满足人体在不同生理时期、不同季节、不同职业、不同地区等对多种营养素的需要，才能保证正常发育成长。

现代营养学家认为，均衡科学的营养摄取，不仅维护了生命的基本活动，还可以调动、补充、改善自己原有的生命活力，增强机体组织修复、再生能力，提高免疫力及对抗各种疾病的能力。

<<家庭营养配餐指南>>

编辑推荐

《家庭营养配餐指南》由金盾出版社出版。

<<家庭营养配餐指南>>

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>