

<<家常豆浆与早餐>>

图书基本信息

书名：<<家常豆浆与早餐>>

13位ISBN编号：9787511331687

10位ISBN编号：7511331688

出版时间：2013-4

出版时间：文娟 中国华侨出版社 (2013-04出版)

作者：中智博文,文娟

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>

<<家常豆浆与早餐>>

内容概要

《家常豆浆与早餐》中精心挑选了300多种营养豆浆及其他饮品，涵盖保健豆浆、食疗豆浆、花草豆浆、蔬果汁、米糊、米浆；以及250多款美味早餐，包括中式面食及经典点心与创意西式料理，口味多样、中西合璧、营养全面，力求为各式人群量身定制最科学的豆浆与早餐搭配方案。

<<家常豆浆与早餐>>

书籍目录

豆浆与早餐 豆浆机的选购 豆浆机的结构 豆浆的营养成分及功效 优质豆浆的关键指数及鉴别 饮用豆浆的注意事项 豆浆的养生保健功效 慎防几类早餐的营养陷阱 不吃早餐的危害 不健康的早餐别吃了 吃营养早餐应注意什么 营养早餐的食物选择 不同的人应如何选择早餐 制作馒头和面条的小窍门 如何和面及制作饺子皮、包子 吃饺子的蘸料 宜人豆浆及其他饮品 经典原味豆浆 保健豆浆 健脾胃 补气 解暑 润肺 乌发 祛湿 提神健脑 保肝 去火 明目 抗衰老 护肾 抗辐射 排毒瘦身 预防癌症 增强免疫 养心 食疗豆浆 预防心脑血管疾病 预防糖尿病 改善失眠 预防脂肪肝 抗过敏 改善便秘 改善贫血 不同人群宜喝的豆浆 女性 婴幼儿 老年人 更年期女性 脑力工作者 蔬果·花草豆浆 蔬果豆浆 花草豆浆 五谷·蔬果汁 五谷汁 蔬果汁 米糊·米浆 米糊 米浆 营养早餐 中式早餐 包子 馒头 花卷 饼 粥 米饭 面条 饺子 馄饨 其他类 西式早餐 三明治 吐司 饼干 沙拉

<<家常豆浆与早餐>>

章节摘录

版权页：插图：一般来说，起床后20~30分钟吃早餐比较合理，尤其是7~8点吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。

另外，早餐与中餐以间隔4~5小时左右为好，如果早餐过早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

在吃早餐前最好先喝水，因为人经过一夜的睡眠之后，从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分和营养，因此人起床后往往处于一种生理性缺水的状态。

如果人们只是进食常规的早餐，远远不能补充生理性缺水。

因此，营养专家提醒，早上起床后先不要急于吃早餐，而应先饮用600毫升左右的温开水，这样既可以补充因睡眠流失的水分和营养，而且还可以有效地清理肠道。

人类的大脑及神经细胞的运动必须靠碳水化合物来产生能量，因此可进食一些碳水化合物含量丰富的淀粉类食物，比如馒头、面包、粥等。

早餐所供给的热量要占全天热量的30%，这些热量主要就靠主食来提供，故早餐一定要吃好。

人体是否能维持充沛的精力，主要取决于早餐所食用的蛋白质。

因此，早餐还要有一定量的动物蛋白质，如鸡蛋、肉松、豆制品等。

这一点最易被人忽视。

早餐最好有些酸辣菜、拌小菜、泡菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等，以提供维生素。

早餐不宜吃太多油炸食物，如油条、油饼、炸糕等，虽然食用后饱腹感会比较明显，但因摄入脂肪和胆固醇过多，消化时间太长，易使血液过久地积于消化系统，造成脑部血流量减少，可能会使人整个上午都觉得无法集中精神。

现在上班族主食习惯于选用精制面食，比如面包、蛋糕、点心等，要知道长时间食用这类食物对机体的胰岛素是个考验，让其负荷过重和过久，可能就是将来患糖尿病等代谢疾病的元凶了，所以在主食选用上要搭配一些血糖生成指数低的食物，比如燕麦、全麦等。

早餐的食物选择尤其要注意荤素搭配，很多上班族早晨起来，喝一大杯牛奶，煎一个鸡蛋，吃一些肉片，拿上一个水果便匆匆冲出了家门，感觉起来这样的早餐营养还不错。

但从营养上讲，如此搭配，脂肪摄入量是够的，但却忽略了碳水化合物和蔬菜类等素食的摄入。

经过一整夜的代谢，血液正处于需要水的阶段，早餐既要满足整个上午的营养需要，又要满足水分的补充。

谷类是面粉、大米、玉米粉、小麦、高粱等的总和，它们丰富的碳水化合物是我们膳食能量的主要来源。

早餐是大脑的“开关”，其能量来源于碳水化合物，因此早餐一定要进食一些淀粉类食物，最好选择没有精加工的粗杂粮并且掺有一些坚果、干果。

这样的食品释放能量比较迟缓，可以延长能量的补充时间，如紫米面馒头、芝麻酱花卷、包子、馄饨、面条、饺子、豆沙包、坚果面包、吐司、米粥、薯粥、豆粥、玉米粥、营养麦片等。

奶类及奶制品能为人体提供优质的蛋白质。

我国居民膳食中普遍缺钙，奶类是首选补钙食物。

有些孩子喝牛奶会有腹泻等不同程度的肠胃不适，可以用酸奶来代替。

适合早餐的奶类及奶制品：鲜牛奶、酸奶、羊奶、优酪乳等。

<<家常豆浆与早餐>>

编辑推荐

《家常豆浆与早餐》中都有详细的制作步骤，并配有精美的图片，可指导读者轻松做出美味的豆浆和可口的早餐，使人们在感受制作过程的欣喜之余，更享受到美味的食物，让大家吃得更健康、更安心。相信，《家常豆浆与早餐》定会是您全家人的健康保健必备书。

<<家常豆浆与早餐>>

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>