

<<营养早餐大全>>

图书基本信息

书名：<<营养早餐大全>>

13位ISBN编号：9787538868630

10位ISBN编号：7538868631

出版时间：2012-3

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈芳 编

页数：206

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>

## <<营养早餐大全>>

### 内容概要

一册在手，营养美味早餐轻松搞定！  
掀起早餐革命，让你不再为早餐发愁！  
营养美食，美味可口；合理搭配，中西结合；简单易学，全面实用。

<<营养早餐大全>>

作者简介

陈芳，女，1975年生，高级营养师。  
早年从事生物物理学研究，现在专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，培养出了一批优秀烹饪人才，并独创设计了数百例风味不同的菜肴及面点，出版了多部图书，深受大家的喜欢！

## <<营养早餐大全>>

### 书籍目录

#### 第一章 时令季节，营养早餐轻松做

##### 春季养生美食坊

干拌麻酱面

三鲜白菜

黄瓜蛋花汤

蛋黄豆腐

腊肉蔬菜汤

鸡蓉玉米羹

牡蛎冬瓜汤

山药虾粥

菠菜牛肉羹

鲜奶鲫鱼汤

##### 酷夏早餐来解暑

苦瓜粥

薄荷玉米糝粥

虾皮油菜

丝瓜豆腐汤

手撕白菜

番茄鱼丸豆腐汤

莴笋拌海蜇

##### 美味早餐防秋燥

凉拌藕片

萝卜肉丸汤

木耳拌黄瓜

黑芝麻米粥

红枣银耳粥

红小豆粥

小米玉米粥

芋头红薯粥

##### 什锦早餐来御寒

韭菜鸡蛋汤

地瓜蒸饭

酸辣馄饨

核桃仁粥

木耳粥

肉末炒玉米

#### 第二章 美味套餐，健康的早餐美食组合

#### 第三章 特色早餐，珍爱身体的自我调适

#### 第四章 浪漫西式早餐，华丽的西式情调

#### 第五章 绿色素食早餐，引领早餐时尚潮

#### 第六章 健脑益智餐，营养早餐尽展新颜

#### 附录

章节摘录

版权页：插图：我国唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。

”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的食物，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。

因此，人们在春季要少吃些酸味的食物，以防肝气过于旺盛。

而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。

由冬季的膏厚厚味转变为清温平淡，饮食宜温热，忌生冷。

在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食用后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。

胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃。

有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘。

有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。

其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

饮水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。

此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。

春季饮香气浓郁的花茶，可有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发，郁滞疏散。

而适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪食冷饮。

## <<营养早餐大全>>

### 媒体关注与评论

这本书真没有白买，已经照着上面做了好几顿了。

孩子挺喜欢吃。

关键是书里把每餐都搭配好，让人不用再费脑子了，适合懒人。

——小懒虫这本书让我眼前一亮，只要头一天作好准备，巧妙搭配市售主食、包子、糕点以及半成品，早晨统筹好时间，完全可以在15-20分钟内为一家三口提供营养丰富的早餐，让每一天从充满温情、爱意的早餐开始。

——新婚燕子书的内容很实用。

首先，菜品很容易做，材料是每个家庭都能准备的；其次，书中提示了准备的时间和步骤，保证了制作的时间；最后，每天的菜品搭配很丰富，一菜一主食一汤一水果，而且分析了营养价值。

我试着做了一两天，效果不错，孩子很爱吃，我也很有成就感。

——刘老师书真的很实用，中西餐都有，每天的早餐都搭配得很有创意，又好看又好吃，再也不用每天吃单调的牛奶鸡蛋、油条豆浆了，从现在开始提高生活品质。

——拉拉

## <<营养早餐大全>>

### 编辑推荐

《营养早餐大全》是由黑龙江科学技术出版社出版的。

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>