

<<儿童吃什么-关爱儿童的15种食物>>

图书基本信息

书名：<<儿童吃什么-关爱儿童的15种食物与150道贴心菜>>

13位ISBN编号：9787543644717

10位ISBN编号：7543644711

出版时间：2010-12

出版地：青岛

作者：王作生

页数：159

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>

## <<儿童吃什么-关爱儿童的15种食物>>

### 前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老年人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《美容吃什么—15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种具有美容功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该不吃或少吃？

在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

## <<儿童吃什么-关爱儿童的15种食物>>

### 内容概要

本书详细讲解了日常生活中15种最常用、最适宜儿童食用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。

书中还阐述了儿童的生理特点、日常饮食原则，以及科学的生活方式，让您的孩子更加健康快乐地成长。

## &lt;&lt;儿童吃什么-关爱儿童的15种食物&gt;&gt;

## 书籍目录

儿童健康与饮食调理 儿童成长各时期的生理特点 儿童期身体各系统发育特点 详解五大营养素 饮食  
 调理与儿童保健关爱儿童的15种食物与150道贴心菜 番茄 选购储存/营养成分 养生与功效/烹调应用/  
 食用搭配宜忌 推荐菜品 番茄粉 番茄拌芦荟/什锦番茄 番茄炒鱼片/番茄鸡蛋羹 番茄炖虾/西  
 红柿炖鲑鱼 番茄黄豆牛尾/番茄冬瓜汤 番茄墨鱼汤 番茄鸡肝汤/番茄枣茶 金针薹 养生与功效/  
 烹调应用 营养成分/食用搭配宜忌/ 爱心提示 推荐菜品 金针菇拌豆芽 金针菇拌菠菜/橙汁金针  
 菇 芦笋金钛/金锺三丝 金针菇海带卷/金针菇炒鸡丝 金针菇炒肚丝 肉丝烧金针/菌菇海鲜汤  
 珍珠白玉汤/金针菇萝卜汤 花椰菜 选购储存/营养成分/ 食用搭配宜忌 养生与功效/烹调应用/爱心  
 提示 推荐菜品 菜花粥 炆拌双花/红片花菜 甜椒菜花/番茄汁菜花 菜花香菇/奶油菜花 虾酱  
 烧菜花/椰香花幕 猪肝炒菜花/海米烧菜花 奶香口蘑烧花菜/ 红酒牛腱菜花汤 茼蒿 选购储存/烹  
 调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 茼蒿叶泥/凉拌鲜茼蒿 核桃仁  
 拌茼蒿 碧绿笋尖/茼蒿肉丝 虾子烧茼蒿 茼蒿炒牛肉丝/茼蒿苹果汁 洋葱 选购储存/营养成分  
 养生与功效/烹调应用 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 泡洋葱头 洋葱三丝/素烤鱿鱼爪 洋葱  
 烧牛肉 洋葱炒河蟹/洋葱炒肉丝 洋葱鸡蛋圆饼/洋葱肉干丝 洋葱羊肉汤/洋葱汤 山药 选购储存/  
 营养成分/烹调应用 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 山药小米粥 山药红枣粥/山  
 药三米粥 山药面 凉拌山药丝/皮蛋炒山药 百合拌山药 红豆山药盒/山药素汤 酒蜜山药/山药  
 薏米蛤肉煲 苹果 选购储存/营养成分/烹调应用 养生与功效/食用搭配宜忌 推荐菜品 什锦水果沙  
 拉 苹果烤鸡/山楂糕苹果 果味银耳汤/葡萄柚苹果汁 芋头 选购储存/营养成分/养生与功效 烹  
 调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 芋粥 芋头饺/生芋盐泥 海蜇马蹄芋头粉 香芋肉末/  
 芋头烧排骨 芋儿鸡/红豆沙酿香芋 拔丝芋头/蜜糖芋艿 芋头炖鲜鱼/米露煮香芋地瓜 松子 营养  
 成分 选购储存/养生与功效/烹调应用 推荐菜品 松子仁粥 松子核桃粥/松子银鱼拌饭 双仁蜜  
 松子玉米 松子仁糖/松仁牛柳 牛奶 选购储存/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌 推荐菜品  
 牛奶麦片 牛奶小米糊/鲜奶粥 牛奶大枣粥/杏香奶糊 炸鲜奶 花生牛奶羹/牛奶龙眼雪蛤 牛奶  
 麦冬饮/牛奶蜂蜜饮 香蕉牛奶/五汁水 海带 选购储存/营养成分 养生与功效/烹调应用/食用搭配宜  
 忌/爱心提示 推荐菜品 海带香鸡粥 凉拌海带/海带肉卷 海带炖豆腐/海带绿豆汤 动物肝脏 烹  
 调应用/爱心提示 营养成分/养生与功效 推荐菜品 鸡肝黄金窝头 冷拌鸡肝/青蒜猪肝 铁板猪  
 肝/沙苑蒺藜煮猪肝 炒猪肝 何首乌炒鸽肝/柠檬汁煎鹅肝 猪肝菠菜汤/白苳羊肝汤 动物血 营养  
 成分/养生与功效/爱心提示 推荐菜品 韭菜炒猪血/鸭血烧豆腐 酸辣鸡血煲 白肉血肠/青蒜炒羊  
 血 香菜炒羊血/浓汤鹿血 鹌鹑肉/鹌鹑蛋 营养成分 养生与功效/烹调应用 推荐菜品 清煮鹌鹑蛋  
 鹌鹑粥/茶香鹌鹑蛋 香酥鹌鹑/南乳鹌鹑 炒鹌鹑松/辣子鹌鹑 清炖鹌鹑/槟榔山楂鹌鹑煲 鹌鹑  
 冬瓜煲 鱼 选购储存/营养成分 推荐菜品 葱油鲤鱼/花生鲤鱼 糖醋鲤鱼/西湖醋鱼 清蒸带鱼/红  
 烧带鱼 松子鱼排/醋椒黄花鱼 虾 营养成分 养生与功效/烹调应用 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐  
 菜品 虾仁丝瓜粥 虾米粥/虾仁枸杞炒饭 虾仁炖菜花 盐水虾/虾仁炒豆腐 萝卜粉丝炖虾/水晶  
 虾仁 油炸凤尾虾/竹荪炒虾仁 香椿鲜虾/虾肉糊关爱儿童健康的5个爱心叮咛 儿童期最容易缺乏的  
 营养素 儿童营养不良的早期征状 科学安排孩子的早餐 儿童感冒家庭按摩法 常见感冒药儿童应慎用

## <<儿童吃什么-关爱儿童的15种食物>>

### 章节摘录

插图：双糖受消化酶及胃酸的作用，分解为单糖后方能被人体吸收。

双糖包括蔗糖、麦芽糖、乳糖。

蔗糖在甘蔗和甜菜中含量较多，加工后制成白糖、红糖、砂糖；乳糖存在于动物与人的乳汁中；麦芽糖存在于发芽的种子中。

多糖包括淀粉、糊精、糖原和纤维素。

淀粉在加热后，受消化酶的作用，最后变为麦芽糖、葡萄糖，被人体吸收。

糖原存在于肝脏和肌肉中，是由动物性食物提供的，故称动物淀粉。

纤维素和半纤维素虽然不供给人体营养，但可刺激胃肠蠕动，加速排便。

(1) 糖类的生理功能 供给机体热量。

促进机体生长发育。

构成机体组织，参与许多生命活动过程。

增加肝糖原的储备，增强肝脏对有毒物质的解毒作用。

多糖中的膳食纤维能促进肠道蠕动，防治便秘。

膳食纤维还能减少胆固醇在体内的沉积，并增加胆固醇的排泄量。

(2) 膳食纤维的医疗保健作用 膳食纤维包括纤维素、半纤维素、木质素和果胶，属于多糖化合物。据报告，便秘、肥胖、冠心病、结肠癌、糖尿病、高脂血症、龋齿等疾病的发生与膳食纤维缺乏有关。

肠内的大肠杆菌能利用膳食纤维合成泛酸、烟酸、维生素B2、肌醇、维生素K和生物素。

膳食中如果缺乏膳食纤维，则以上维生素就会得不到满足。

膳食纤维的比重小、体积大，进食后可刺激胃肠，使消化液分泌增加，促使胃肠蠕动加快，有利于粪便及肠内毒素（包括致癌物质）的排泄。

多吃富含膳食纤维的食品，可减少饥饿感，有利于肥胖者减肥。

矿物质 (1) 钙 人体内钙的含量比其他矿物质要多得多。

人体内的钙大部分储存在骨骼和牙齿之中。

成人骨骼中的钙每天都有20%被再吸收和更换，当老化的骨细胞被破坏时，新的骨细胞随即生成。

钙的功效： 构成骨骼和牙齿。

维持所有细胞的正常生理状态，维持心脏有规则的搏动。

增强人体抵抗力。

缓解失眠症状，减少疲劳，恢复精力。

激活凝血酶原而发挥凝血功能。

## <<儿童吃什么-关爱儿童的15种食物>>

### 编辑推荐

《儿童吃什么:关爱儿童的15种食物与150道贴心菜》：如何让孩子科学饮食，变得更结实健康，是所有父母关心的问题。

在儿童饮食调配上，要注意品种多样化，特别要注意色、香、味、形丰富多样，经常变换食物的花色品种，可以培养儿童对多种食物的爱好，避免因饮食单调而厌食，同时满足儿童生长发育对多种营养素的正常需求。

番茄健脾消食，金针菇健脑增智，花椰菜保护视力，莴苣增强食欲，洋葱解毒杀菌，山药聪耳明目，苹果润肺除烦，芋头护齿防龋，松子润肠通便，牛奶补钙壮骨，海带消除疲劳，动物肝脏补肝明目，动物血补铁补血，鹤鹑强身健脑，鱼益智滋补。

<<儿童吃什么-关爱儿童的15种食物>>

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>