第一图书网, tushu007.com

<<妈妈爱心美食>>

图书基本信息

书名：<<妈妈爱心美食>>

13位ISBN编号：9787546403588

10位ISBN编号：7546403588

出版时间：2011-4

出版时间：成都时代出版社

作者：老吴家的鱼

页数：153

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

涉及主食、凉菜、热菜、汤煲、粥羹、饮品等各大种类包括美味又具独到功效的私房菜、拿手菜、自创改良菜，以及精心收集的食疗良方，甚至还有些祖辈相传的滋补药膳……

一家老小全关爱，餐餐顿顿都关心：针对孩子挑食不吃饭，设计美味又营养的配餐计划，顿顿做出新花样，让孩子一想到就口水直流；为烟酒过度、工作疲劳的老公送上丰富美食，犒赏辛劳的他，让他顿顿都爱不释“口”；为生病、体弱的老人送去营养进补，吃出健康体魄；为家庭孕产妇调配营养美餐，一入吃双入补，让宝宝与妈妈都健康：为自己烹制美颜纤体美食，吃出水当当、滑嫩嫩的好皮肤，养出“s”美纤态……

作者简介

老吴家的鱼　生于1958年，客家人，职业家庭主妇，精研各地美食，广交天下美食客，取长补短，自成特色。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Chapter 1　妈妈的爱心厨房
一、厨房也是小药房
二、怎样的家庭饮食模式才是最合理的?
三、古人留给我们的4句话
四、各年龄段最需要补充的营养
五、50种常见食材的食疗价值
六、家庭药膳常用药材30味
七、一定要知道的10个营养之最
八、家庭健康饮食要注意的6件事
九、烹饪方法对营养的影响
Chapter 2　妈妈的爱心食谱
一、儿女初长成——儿童和青少年的家庭营养配餐
1. 孩子们的饮食有什么问题
2. 给成长发育期的孩子们什么样的营养
3. 爱心餐单
◎健脑益智◎骨骼生长◎保护视力 ◎补充微量元素◎防治粉刺◎治疗贫血
◎防治儿童肥胖症 ◎帮助消化
二、营养“白骨精”——白领上班族的家庭营养配餐
1. 上班的孩子们有8个大问题
2. 给上班的孩子吃什么
3. 爱心餐单
……
附录　28种常用食材组合宜与忌

章节摘录

版权页：插图：我们从塔底开始往上看：第1层：谷类和水。
谷类包括米、面、杂粮等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素，是我们能量的主要来源。
建议成年人每天吃250～400克。
还要注意粗细搭配，经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物，而且，很多种谷物掺着吃比单吃一种好。
稻米、小麦不要研磨得太精，以免所含维生素、矿物质和膳食纤维流失。
水是“生命之源”，是最基本、最重要的营养素，饮水量和水质直接关系到人的健康。
人可以几天不吃饭，但不能几天不喝水。
每人每天应该至少饮用1200毫升的水。
第2层：蔬菜和水果。
主要提供膳食纤维、矿物质、维生素和胡萝卜素。
蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，只吃水果、不吃蔬菜这种习惯是不对的。
一般来说，红色、绿色、黄色、颜色较深的蔬菜和深黄色水果中含的营养素比较丰富，所以应该多选用深色蔬菜和水果。
建议成年人每天食用蔬菜300～500克、水果200～400克，并注意增加薯类的摄入。
第3层：鱼虾、肉（包括畜肉、禽肉及其内脏）、蛋类。
主要提供优质蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。
它们彼此之间的营养素含量是不同的。
建议摄入量为125～225克，其中鱼虾类50～100克，畜肉、禽肉50～75克，蛋类25～50克。
第4层：奶类和豆类食物。
奶类主要包括鲜牛奶、奶粉等。
除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，而且利用率也高，是天然钙质很好的来源。
建议每人每天平均饮奶300毫升。
豆类含有丰富的优质蛋白质、脂肪酸、多种维生素和膳食纤维，而且含有钙、维生素B，、维生素B，、磷脂、低聚糖，以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。
建议每人每天摄入30～50克大豆或相当量的豆制品。
第5层（塔尖）：油脂类及食盐。
包括植物油等，主要提供能量。
植物油还可提供维生素E和脂肪酸。
烹调油建议摄入量为25～30克，食盐不超过6克。
2.“膳食宝塔”并不是标准菜谱要提醒妈妈们的是，“膳食宝塔”只是指出了每类食物在生活中的重要性，以及推荐了一个数量，但并不是一个标准菜谱。
它只是提示大家：在每日膳食中，应尽量包含“膳食宝塔”中的各类食物，但不需要每日都严格照着“膳食宝塔”的推荐量，因为推荐是根据一般健康成人的标准来取的平均值和比例。
而且在日常膳食中，还要根据具体情况来处理。

编辑推荐

《妈妈爱心美食》编辑推荐：59位好厨艺妈咪贡献多年私房烹调秘籍，亲手打造营养美食经。
一日三餐，餐餐吃出新花样，营养均衡搭配，将一家老小的胃侍候得妥妥帖帖!全彩图文注解版，独门厨艺秘籍与营养配餐技巧大放送。
主食+凉菜+热菜+汤煲+粥羹+饮品……健脑+护眼+降糖+降压+养胃+减肥，独家私房菜+地方特色菜+民间食疗良方+自创改良菜+祖传药膳，30种家用药材性味解析+50种常见食材+100多条爱心养生叮咛。
59位好厨艺妈咪多年下厨智慧。
最爱吃的还是妈妈的味道，让孩子垂涎欲滴，让老公爱不释“口”，让老人健康长寿，烹饪独门秘籍与营养配餐技巧完整放送，食物健康功效贴身提示。
50种常见售票和30种常用药材性味道解析，及100多条爱心养生叮咛，并详细地列举，常见家居食材、药材搭配宜忌，集知识性、指导性和可操作性为一体。
DVD百万人点击美食妈咪博文，精选多款各类美食，现场示范私房家庭佳肴做法。

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