

<<把爱放进营养餐>>

图书基本信息

书名：<<把爱放进营养餐>>

13位ISBN编号：9787807636533

10位ISBN编号：780763653X

出版时间：2011-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：张晔，左小霞 著

页数：181

字数：110000

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>

## &lt;&lt;把爱放进营养餐&gt;&gt;

## 前言

现在经常看书上说什么是好食物，什么是坏食物，什么东西吃了健康，什么东西吃多了会中毒。其实，一棵青菜，一条鱼，一块肉，它们有什么错呢？

它们不可能在身上长出一行字，告诉我们是焯着吃好还是蒸着吃好，是选个儿大的好还是个儿小的好。

但是，对于一个合格的主妇来说，这一切都不应该成为你在厨房“胡作非为”，让儿子烂嘴角，让老公嗓子疼，让爸妈腿抽筋的借口。

每个家庭都要有个营养师。

在日常生活中我不再是医院营养科的主任，不是电视上向人们传播健康知识的专家，我只是在菜市场忙着又看又挑，把既新鲜又便宜的菜买回家的“做饭的人”。

我跟天底下所有孩子一样，看到爸妈咳嗽了就给他们煮些百合银耳粥，也跟天底下所有母亲一样，看孩子上火了，就给她熬碗绿豆水。

只是恰巧，我知道挑什么样的百合又好吃又润肺，绿豆煮到什么火候又下火又不伤胃。

吃得好吃得健康无外乎就那几个门道——挑对食材，吃对时候，搭好配料，选对做法。难吗？

难。

从一个十指不沾烟火的小女孩蜕变成美丽主妇，可能要经过九九八十一难。

难吗？

不难。

只要珍惜家庭，爱护家人，这些方法都是可以学习到的，也会在生活的磨砺中变成自然。

我经常看到网上或电视上有些事业型的女孩对做饭，对主妇的生活不屑一顾。

“为什么做饭就是女人的事？”

我也要工作，我也要发展，我没时间……”每当这时我心底总会被微微触动。

女孩们，当她们真的有了家庭，成为人母，就会有原始的责任感，会反思父母的养育之恩，会自然关心自己的丈夫。

这时，很多人都会自愿多兼顾家庭，不管是主动的，还是下意识的，厨房不再是她们的禁地，正装不再是她们唯一的衣服，整齐不再是她们出门的先决条件。

这时，她就变成一个家庭内部的核心——主妇了。

主妇这个词很多女性都排斥，觉得主妇就等于煮妇，等于黄脸婆，等于身材臃肿婆婆妈妈的大婶。这是她们误会了这个美丽的词汇，它是智慧、雍容、淡然、温和的代名词。

女人掌握家里的财政大权不算什么，在家里说了算也不算什么，只有当你是家庭的核心，成为这个家当之无愧的女主人时，才会享受来自家庭、亲人的别样的欢乐，而这欢乐是任何别的事都不能给予你的。

我们可以轻松地来完成这个任务，第一步就从照顾全家人的健康开始。

不怕吃少，就怕吃错。

家常便饭再怎么吃好像也不会出什么大问题，所以大家普遍不是很在意。

但如果吃得恰到好处，吃得对身体有帮助，吃得舒服，那不是更好的事吗？

相信现在没有谁吃饭只是为了活着，大家更注重生活的质量，更关爱生命，这就需要在一日三餐上做做文章。

大家可以从食物的颜色、味道简单辨别出它们大概的特性。

我还会把流传下来的饭菜上的“老偏方”告诉大家，这些方法肯定是又简单又有效的，才会这么多年口口相传，一直延续至今。

作为营养师，食物的搭配和做法是我们的基本功。

生吃熟食，配菜配肉，小小的转换可能就有很大的不同。

无论你是识烟火的新妇还是有多年烹饪经验的资深主妇，都让我们重新回顾食物的味道，从酸甜苦辣中品味生活，从煎炒烹炸中享受快乐吧。

<<把爱放进营养餐>>

也让我们把从祖母、母亲那里吸取的经验和自己的领悟传授给自己的女儿、媳妇，让全家人都快快乐乐、健健康康地生活在一起。

## <<把爱放进营养餐>>

### 内容概要

一个资深营养师主妇从油盐酱醋到挑菜做饭，帮大家在餐桌上解决常见的健康问题。从父母到子女，针对不同年龄段人的身体特点，传授各种健康饮食。更从各个行业从业人员的特点出发，教给大家怎样根据家人的职业设计饮食，防治职业病，解决大家的健康小苦恼。资深营养师更要教给大家自己做健康调料、搭配饭菜、选择食物的窍门和方法，让所有的主妇都成为家庭的营养师。

## <<把爱放进营养餐>>

### 作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。

专业论文及学术著作颇丰，坚信营养科学更应转向个人与家庭，面对大众急切寻求的问题，给予正确的解答，是营养医师更大的价值所在。

主要作品：《自己是最好的家庭营养师》《肾病患者科学饮食方案》《冠心病患者饮食导航》《这样喝咖啡最健康》等。

左小霞，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科营养师。

毕业于第四军医大学吉林军医营养与食品卫生专业，军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

多次参加全国、全军的营养学术会议。

在《中华管理》《中国临床医学》《中国卫生检验》《百姓生活》等杂志发表40余篇文章。

## <<把爱放进营养餐>>

### 书籍目录

#### 第一章 好营养师眼里没有坏食材

- 食物有个性，顺着食物的性子吃
- 涩味的食物能预防和治疗腹泻
- 儿时那碗水中人参粥
- 淡而无味是种什么味
- 每天都可以吃一点的淡味小零食——茯苓饼
- 辣味让人变得兴奋、积极
- 抑郁、漠然的人适合吃点辣
- 甜味是有吸引力又能抚慰人心的味道
- 百味之祖——咸味
- 咸味的海产品营养多
- 酸味止汗解肝火
- 自制的酸饮料——糖水五倍子
- 清热泻火的苦味
- 春暖花开吃野菜
- 挑对食材，吃对时候，搭好配料，选对做法
- 健康第一步，学会挑食物
- 按季吃菜，最保险的方法
- 懂得搭配才是王道
- 一种食物，百样吃法

#### 第二章 在餐桌上治治所有人的小毛病

- 上火嗓子疼时吃的两样清淡食物
- 药店的百合和超市的百合有什么区别
- 去火通便吃山芹、水芹还是香芹
- 皮肤干痒，吃猪皮冻，擦香菜根
- 水肿有秘方，小豆鲫鱼汤
- 吃梨子有讲究，完美搭配止咳嗽
- 铁棍山药守住我们的汗
- 炒菜用光山药，止汗用铁棍山药
- 以血补血，贫血就吃红白豆腐炖肉末
- 便秘的两大法宝，小炒豆腐渣和自制果冻
- 少有人吃的美味——豆腐渣
- 自制水果果冻防便秘
- 感冒发汗喝一碗疙瘩汤
- 家常不过萝卜汤，清汤淡水是妙方
- 萝卜颜色多，哪种最管用
- 吃点肝，养养眼
- 一肝脏得洗净才能吃
- 减肥人士的必备品，什锦拌凉菜
- 心情不好吃香蕉柚子酪
- 50岁，男女饮食大不同
- 酱黄豆，吃出那一季的好风情
- 海中鸡蛋：仕阳草

#### 第三章 上有老，辛苦了一辈子，要让他们吃得健康

#### 第四章 下有小，病弱的小身体需要一个营养师妈妈

<<把爱放进营养餐>>

第五章 三百六十行，行行都有状元菜

第六章 营养师家的调味罐

第七章 升级版主妇小常识

后记 你的改变是全家人幸福

附录

## <<把爱放进营养餐>>

### 章节摘录

版权页：插图：烫一下就能吃的小青菜色香味俱全当然是最好，但要是让你优先选择一种，大家会选什么呢？

我想我会选色。

有些菜好看得会让你忽略它的味道，只要看着就喜欢，哪怕不是味道十足，也不会计较。

很多青菜要有好颜色，最好的办法就是用热水焯一下。

我在家做水煮鱼的时候，底菜喜欢用甘蓝。

甘蓝绿色的叶片一到热水里就马上不同了。

外面的大叶片会呈浓浓的绿色，中间的碧绿里带了一点点黄，里面的小叶片则是嫩黄色，靠近下面部分的叶柄是白色。

众色纷呈，鲜亮润泽，让人看了就打心眼里愿意动筷子。

这些焯过的青菜再回锅时就可以快进快出，调下味，翻炒一下就出锅。

不但颜色保住了，最重要的里面的营养流失得很少，水分也充足，吃下去才对身体有好处。

像菠菜、萝卜、黄花菜、四季豆，都是应该焯一下再深加工的蔬菜。

能保住营养不说，还能把里面有毒的物质焯出来，否则处理不当也有可能中毒的。

我最喜欢烫一下就吃的小青菜是鸡毛菜。

鸡毛菜又叫上海青，是一种叶片很小很嫩的青菜。

因为没什么硬度，体积又小，所以不大适合过度加工，如果受热太久叶子失水后就不剩什么了。



## &lt;&lt;把爱放进营养餐&gt;&gt;

## 后记

309医院后面是百望山，一到深秋时节，北京京郊的香山人满为患，相比之下，百望山的游山氛围要好不少。

百望山也满山枫树，十月正是红黄参差、随风摇曳的时候，再加上游人较少，离医院又近，这里成了我跟同事散步、游玩的好去处。

或一大早上山，在开始工作前先振奋下精神；或午休的时候跟一两位同事到林间小坐，话话家常，拍两张照片，以驱走午后的倦意。

有时候看着身边经过的满头银发的悠闲伴侣，我只能慨叹自己的劳碌命。

本来也到了退休享清福的年纪，可一是工作需要，二是觉得身体还很好，不应该把这么珍贵的时间浪费掉，所以依然在医院、学校、电视台、各地的学术会议中穿梭忙碌。

工作虽然很忙，但我从不敢怠慢家庭。

我想，让家里人生活得舒适、惬意是我作为子女、妻子和母亲的职责，如果这个工作都没能做好，那无论我得到什么荣誉，都会觉得缺憾很多。

许多朋友不理解，觉得我这么一个干脆利落的人，怎么安于回家就围着厨房转，讲课、做节目时穿得整齐干净，到了菜市场也跟年轻人眼里的大妈一样，挑挑拣拣，讨价还价，弄得衣灰履尘。

也许是女人的天性吧，从小时候会过家家开始，女性的角色就始终围绕着家庭。

过家家时分配完角色后，上演的也都是孩子上学、妈妈做饭的戏码，小孩子很享受，乐在其中。

但长大后却发现真想照顾好一家人原来并不是件容易的事。

当父母腿脚开始不灵便，孩子开始上学，整个家庭仿佛就靠着你们夫妻的脊梁在支撑。

有时候累了，女人也会唧唧歪歪。

我也工作，凭什么就得回家做饭；要是不生小孩子就好了，多自由；脸色很难看，就是厨房里的油烟熏的，原来的同学朋友过得比我滋润多了……但过后，她们依然尽心操劳，女人青春的流逝成就了全家的幸福。

当然，男性也可以做饭，而且大厨往往是男的，可家里跟饭店毕竟不同，在中国，女主内还是根深蒂固，也是正确的观念，谁让女人天生就心思细腻呢。

我以一个过来人的身份告诉正在成长着的主妇，我们努力的一小步，可以让家人的健康迈上一大步。我们做的菜未必合每个人的胃口，但一碗姜汤的浓浓暖意，一盘红烧肉的殷殷孝心，都是美与爱的变奏。

如果你是一位资深主妇，那我所讲的东西中或许你已经了解了很多，把自己对生活的领悟，交给女儿或媳妇，让她们在你的关怀下追随着你的脚步，再成就下一个幸福的家庭，这不也是作为母亲的最光荣的责任吗？

我把这本书献给所有辛勤、善良、智慧的主妇，希望所有看过它的人都能有所收获。

如果每个家庭都有一个主妇营养师，那将是所有人的幸运了。

## <<把爱放进营养餐>>

### 编辑推荐

瘦肉精，苏丹红，地沟油，吃什么都提心吊胆 怎样吃，吃什么，如何做，才能保证家人健康  
选最正确的食材 做最营养的饭菜 北京科教频道《养生堂》 山东卫视《养生》 湖南  
卫视《百科全说》 天津电视台《天天养生》 北京生活频道《食全食美》《生活大调查》  
20余家电视栏目特邀营养专家、养生节目主讲人 中国人民解放军总医院第二附属医院营养科，  
主任营养师30年健康生活心语。

每个家庭都要有个营养师。

在日常生活中我不再是医院营养科的主任，不是电视上向人们传播健康知识的专家，我只是在菜市场忙着又看又挑，把既新鲜又便宜的菜买回家的“做饭的人”。

我跟天底下所有女儿一样，看到爸妈咳嗽了就给他们煮些百合银耳粥，也跟天底下所有母亲一样，看孩子上火，就给他熬碗绿豆水。

只是恰巧，我知道挑什么样的百合又好吃又润肺，绿豆煮到什么火候又下火又不伤胃。

“泥人也有三分土脾气。”

”万物都有自己的特性，人的性格脾气不一样，食物也是。

我们不能像神农尝百草一样，一个一个去细细琢磨，但可以把它们分门别类，了解它们大致的个性，这样就可以找到适合自己的伙伴了。

如果是要做菜吃，最好买外皮光，比较粗，口感脆的，这种山药药用的效果不大，阴虚盗汗的时候我不大建议大家吃这个。

第二种长得没有第一种好看，表面不光滑，摸上去麻麻的，质地比较粗糙，这个作用比前一种好一些。

最好用的山药其实是铁棍山药，这种山药比较细，所以叫“铁棍”，它又面又甜，适合蒸煮，作用也最好。

如果实在买不到，那麻山药也行，也是比较面的。

<<把爱放进营养餐>>

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>