

<<家常便饭最养人>>

图书基本信息

书名：<<家常便饭最养人>>

13位ISBN编号：9787121194948

10位ISBN编号：7121194945

出版时间：2013-6

出版时间：张晔 电子工业出版社 (2013-06出版)

作者：张晔 编

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>

<<家常便饭最养人>>

内容概要

《家常便饭最养人》主要讲述了，随着生活水平的提高以及营养知识的普及，人们在吃得好、吃得放心的同时，也开始追求“吃得明白”，人们渴望了解更多的关于食物的秘密。

此书在介绍给人们怎么吃的同时，告诉读者如何实现营养均衡和合理搭配。

《家常便饭最养人》前两章普及基础知识，后几章则跟据不同的保健需求、防治疾病需求、人群需求等介绍相宜的营养餐。

<<家常便饭最养人>>

作者简介

张晔，解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议。

主编《自己是最好的家庭营养师》一书，与他人合作出版专著多部。

多次在全国妇联、北京电视台生活频道《食全食美》、北京科教频道《养生堂》、网上媒体等做过专题录像节目，传授科学营养知识、养生保健方法，使读者能吃得明白、吃得健康，减少疾病。

<<家常便饭最养人>>

书籍目录

绪论懂点营养学，做自己的家庭营养师 先测测自己营养足不足 / 12 7大基础营养素构筑你的健康金字塔 / 14 水——不爱喝水一定会生病 / 14 维生素——人体的维和部队 / 15 蛋白质——生命的基石 / 17 脂肪——只要吃对还能降低胆固醇 / 18 矿物质——必须通过膳食补充的重要营养素 / 19 膳食纤维——身体最好的清道夫 / 21 碳水化合物——提供热量的主力军 / 21 防止人体老化的植物性营养素 / 22 花青素——天然护肤品 / 22 生物类黄酮——抗菌消炎还抗癌 / 22 茶多酚——辐射克星 / 22 类胡萝卜素——抗衰老 / 23 早餐吃饱还要吃好 / 32 6道美味营养早餐 / 35 山药枸杞燕麦粥——补充矿物质 / 35 南瓜红枣燕麦粥——老少皆宜营养粥 / 36 葱香鸡蛋饼——美味能量饼 / 37 菠菜鸡蛋饼——补血补铁好早餐 / 37 核桃芝麻豆浆——补脑又补锌 / 38 南瓜紫米粥——滋补圣品 / 38 番茄红素——高效抗氧化剂 / 23 植物性雌激素——让你安全度过更年期 / 23 大蒜素——抗癌明星 / 23 食物有个性，要顺着“性子”来 / 24 食物有四性——寒、凉、温、热 / 24 食物有五味——苦、酸、甜、辣、咸 / 25 挑食物得“好色”，五色食物养五脏 / 26 吃饭的智慧在于“吃对” / 27 “膳食宝塔”指导均衡饮食 / 28 食物无好坏，关键看搭配 / 29 第1章不生病的智慧，吃好每天3顿饭 懂点营养学，早餐吃饱还要吃好 / 32 6道美味营养早餐 / 35 山药枸杞燕麦粥——补充矿物质 / 35 南瓜红枣燕麦粥——老少皆宜营养粥 / 36 葱香鸡蛋饼——美味能量饼 / 37 菠菜鸡蛋饼——补血补铁好早餐 / 37 核桃芝麻豆浆——补脑又补锌 / 38 南瓜紫米粥——滋补圣品 / 38 番茄红素——高效抗氧化剂 / 23 植物性雌激素——让你安全度过更年期 / 23 大蒜素——抗癌明星 / 23 食物有个性，要顺着“性子”来 / 24 食物有四性——寒、凉、温、热 / 24 食物有五味——苦、酸、甜、辣、咸 / 25 挑食物得“好色”，五色食物养五脏 / 26 吃饭的智慧在于“吃对” / 27 “膳食宝塔”指导均衡饮食 / 28 食物无好坏，关键看搭配 / 29 午餐要营养，身体才更好 / 39 6道美味营养午餐 / 42 草鱼烧豆腐——提供丰富的蛋白质 / 42 番茄炖豆腐——健胃又补钙 / 43 蒜蓉西蓝花——长寿佳肴 / 44 西蓝花炒虾仁——美容又减肥 / 44 洋葱炒肉——上班族的能量餐 / 45 糖醋圆白菜——抗氧化的美容菜 / 45 晚餐吃不好，疾病跟着跑 / 46 4道美味营养晚餐 / 49 鲫鱼丝瓜汤——家常一品汤 / 49 第2章家常吃法也保健，吃出健康好体魄 健脾胃 / 54 西湖牛肉羹——健脾开胃、温补气血 / 55 双椒脆炒藕丝——益胃健脾 / 56 板栗烧白菜——脾胃虚弱者吃它最好 / 56 山药小米粥——养胃最好的选择 / 57 橘皮山楂粥——增食欲、助消化 / 57 养心 / 58 鲶鱼炖茄子——保护心血管 / 59 胡萝卜炒木耳——保持血管疏通 / 60 茄汁大豆——预防心脏病 / 60 山药黑芝麻粥——保护心脏的佳品 / 61 核桃花生小米粥——保护心脏、养心安神 / 61 护肝 / 62 香菇什锦豆腐——养肝护肝 / 63 银耳枸杞汤——改善肝功能 / 64 红枣菊花粥——保护肝脏 / 64 菠菜拌藕片——清肝明目 / 65 蜜汁鸡肝——养肝补血 / 65 补肾 / 66 鸡丁核桃仁——温补肾阳 / 67 青虾鸡蛋炒韭菜——壮阳益肾 / 67 腰果虾仁——补肾、助消化 / 68 西蓝花蘑菇炒腰花——健肾补腰 / 68 黑米红豆粥——补肾、益气血 / 69 羊肉炖白萝卜——补肾强身 / 69 润肺 / 70 胡萝卜雪梨炖瘦肉——清心润肺 / 71 牛肉山药枸杞汤——健脾补肺 / 71 白萝卜银耳汤——润肺止咳 / 72 荸荠海蜇汤——清火养肺 / 72 莲子百合煲瘦肉——润燥养肺 / 73 冰糖银耳红枣雪梨粥——润肺止咳 / 73 排毒 / 74 海带炖鸭——排毒又滋补 / 75 蒜蓉菜花——清理血管 / 75 菠菜拌豆干——清肠毒 / 76 红绿豆排毒汤——消暑排毒 / 76 红豆冬瓜汤——排毒利尿 / 77 木耳豆腐汤——清胃涤肠 / 77 去湿 / 78 黑米薏米粥——去湿首选 / 79 绿豆小米粥——清热去湿 / 79 土茯苓煲猪骨汤——健脾去湿 / 80 冬瓜红豆鲫鱼汤——去湿消肿 / 80 冬瓜薏米老鸭汤——消暑去湿 / 81 高粱红糖糯米粥——去湿消积 / 81 山药五彩虾仁——预防血管硬化 / 50 菠菜炒鸡蛋——让宝宝变强壮 / 51 香菇炒芹菜——高血压就吃它 / 51 败火 / 82 苦瓜蜂蜜姜汁——清热降火 / 83 凉拌苦菊——清热解毒 / 83 山竹西瓜汁——消除肝火 / 84 火龙果银耳雪梨羹——清火、排毒、抗衰老 / 84 白灼芥蓝——消暑解热 / 85 蜂蜜柚子茶——去火也消食 / 85 减肥消脂 / 86 胡萝卜烩木耳——清肠去脂 / 87 苹果海带汤——减肥、消肿还美容 / 87 黄瓜豆浆饮——消脂瘦身 / 88 玫瑰决明瘦身茶——减肥消脂 / 88 苦瓜番茄玉米汤——减肥消食 / 89 绿豆芽拌笋丝——清肠胃 / 89 美发 / 90 黑芝麻茯苓瘦肉汤——滋润乌发 / 90 黑豆排骨汤——补虚乌发 / 91 琥珀桃仁——补脑润发 / 91 抗衰老 / 92 黄金豆腐——延缓衰老 / 93 圆白菜炒腊肉——保持年轻活力 / 93 补脑 / 94 核桃芝麻露——益智补脑 / 95 煎小鱼饼——健脑益智 / 95 缓解疲劳 / 96 草莓葡萄柚乳酸饮料——滋养细胞、缓解疲劳 / 96 芒果牛奶饮——补充体力、消除疲劳 / 97 桂圆玉米栗子粥——消除疲劳 / 97 防辐射 / 98 海带排骨汤——排毒、抗辐射 / 99 蘑菇木耳炒蛋——增强

<<家常便饭最养人>>

免疫力 / 99 糖尿病 / 102 小米面发糕——维持正常糖代谢 / 104 莜麦面条——控制糖尿病 / 104 鲈鱼汤——热量低、易吸收 / 105 炆苦瓜——稳定血糖 / 105 高血压 / 106 木耳炒芹菜——预防高血压 / 107 紫菜降压五味汤——降低胆固醇 / 107 高血脂 / 108 第3章厨房里的营养“药方”，养病又解馋 糖尿病 / 102 小米面发糕——维持正常糖代谢 / 104 莜麦面条——控制糖尿病 / 104 鲈鱼汤——热量低、易吸收 / 105 炆苦瓜——稳定血糖 / 105 高血压 / 106 木耳炒芹菜——预防高血压 / 107 紫菜降压五味汤——降低胆固醇 / 107 高血脂 / 108 山楂荷叶粥——降脂 / 109 醋烹带鱼——预防高血压、高血脂 / 109 冠心病 / 110 海带炖豆腐——防病治病、降血糖 / 111 西蓝花炒木耳——护血管、防硬化 / 112 脆爽三色菜——强心脏、抗衰老 / 113 山楂木耳粥——降压降脂、益心脏 / 113 骨质疏松 / 114 排骨豆腐虾皮汤——既补钙，又滋补 / 115 虾皮烧冬瓜——高效补钙，治失眠 / 115 咳嗽 / 116 川贝炖雪梨——镇咳圣手 / 116 便秘 / 117 醋腌藕——通通老便秘 / 117 慢性胃炎 / 118 胡椒猪肚汤——暖胃除寒 / 119 红糖核桃仁——暖胃抗炎 / 120 苦瓜鸡片——去胃火、治胃痛 / 120 羊肉苹果汤——温补和胃 / 121 香菇扁豆——香味浓、健脾胃 / 121 青春痘 / 122 百合绿豆薏米粥——利尿解毒、润泽肌肤 / 123 黑豆粥——清内火，少长痘 / 123 痛经 / 124 当归干姜羊肉汤——补气血，不痛经 / 124 贫血 / 125 花旗参乌鸡汤——补血又滋养 / 125 月经不调 / 126 益母草煮鸡蛋——缓解痛经 / 127 芡实薏米老鸭汤——让身体更舒爽 / 127 老鸭藕汤——补血又补铁 / 128 乌鸡汤——补血益气 / 128 莲子白果炖乌鸡——女人滋补第一汤 / 129 红枣木耳茶——补气养血 / 129 更年期综合征 / 130 当归羊肉汤——让你顺利度过更年期 / 131 枸杞肉丝——稳情绪、抗衰老 / 131 慢性肾炎 / 132 鲫鱼冬瓜汤——清热解毒、利尿消肿 / 132 前列腺炎 / 133 栗子炖乌鸡——壮阳抗炎 / 133 遗精 / 134 山药鲈鱼——补肝肾、益筋骨 / 135 鱼鳔炖猪蹄——补肾虚，有力气 / 136 黄花菜炒猪腰——清热利尿 / 136 干贝豆腐汤——补肾滋阴，情绪好 / 137 腐皮白果粥——补肾去燥 / 137 阳痿 / 138 羊肾韭菜粥——经典壮阳菜 / 139 韭菜腰花——补肾壮阳很有效 / 139 失眠 / 140 莲子糯米粥——告别失眠，有精神 / 141 桂圆莲子汤——稳心神、补气力 / 141 脂肪肝 / 142 双冬扒油菜——保护肝细胞 / 142 宿醉 / 143 蜂蜜柠檬茶——助睡眠，不头痛 / 143 小儿厌食 / 144 胡萝卜酸梅汤——生津养胃 / 145 蜜饯山楂——增食欲、助消化 / 145 山药汤圆——健脾胃、补身体 / 145 第4章美味营养餐，健康补全家 家有小宝（0~3岁） / 148 番茄枣泥猪肝羹——补铁最佳选择 / 150 鸡蛋蒸糕——营养更均衡 / 150 肉末番茄豆腐——有益大脑发育 / 151 奶香鱼条——补钙、易吸收 / 151 家有学童（3岁以上） / 152 肉末蒸蛋——补充优质蛋白质 / 154 胡萝卜西芹鸡肉粥——营养全面的早餐 / 154 黄花菜炒木耳——健脑益智 / 155 海带炒肉丝——补充矿物质 / 155 孕妈妈 / 156 葱爆酸甜牛肉——补充蛋白质 / 157 鸡丁烧鲜贝——营养全面 / 157 山药香菇鸡——健脾养胃 / 158 熘肝尖——补铁补血 / 158 香蕉土豆泥——改善孕期便秘 / 159 奶酪蛋汤——补钙佳品 / 159 营养月子餐 / 160 西蓝花鹌鹑蛋汤——补益气血 / 161 花生红枣猪蹄汤——催乳好营养 / 161 清炒什锦蔬菜——有利于产后恢复 / 162 茭白炒肉片——通乳、助消化 / 162 胡萝卜牛蒡排骨汤——补钙强身 / 163 山药当归牡蛎煲——恢复产后元气 / 163 咱爹咱妈 / 164 姜汁红薯条——延年益寿 / 165 薏米鸡汤——改善消化功能 / 165 南瓜红枣汤——补益气血 / 166 莲藕苹果汁——增强人体免疫力 / 166 芦笋炒瘦肉——抗癌、助消化 / 167 桂花糯米藕——开胃安神 / 167 家庭“主男” / 168 蛤蜊冬瓜汤——防治泌尿系统疾病 / 169 韭菜鸡蛋盒子——滋阴补肾 / 169 蚕豆炒虾仁——补肾强身 / 170 红枣炖兔肉——预防心脑血管疾病 / 170 丝瓜烩牡蛎——辅助治疗男性不育 / 171 蒜蓉娃娃菜——保护男性健康 / 171 经常熬夜的加班族 / 172 胡萝卜苹果汁——保护视力 / 173 香蕉木瓜酸奶——补充能量 / 173 葡萄猕猴桃汁——补充营养 / 174 豆浆蓝莓果汁——缓解视疲劳 / 174 蜂蜜木瓜汤——迅速补充体力 / 175 薄荷蜂蜜豆浆——提神解乏 / 175 经常应酬、喝酒又抽烟者 / 176 蜂蜜水——缓解酒后头痛 / 177 番茄汁——缓解酒后头晕 / 177 葡萄——缓解酒后反胃、恶心 / 177 西瓜汁——缓解酒后全身发热 / 177 柚子——缓解酒后口气 / 177 芹菜汁——缓解酒后胃肠不适、脸红 / 177 酸奶——缓解酒后烦躁 / 178 香蕉——缓解酒后心悸、胸闷 / 178 橄榄——缓解酒后厌食 / 178 鸽蛋西蓝花——增强肝脏解毒功能 / 178 川贝雪梨猪肺汤——护肺药膳 / 179 栗子杜仲鸡爪汤——补肝益肾 / 179 第5章顺应自然，巧做营养时令菜 春季养阳养肝 / 182 鸡蛋蔬菜卷饼——增强肝脏的解毒功能 / 184 韭菜粥——增食欲、促生发 / 185 香椿摊鸡蛋——清热解毒 / 185 夏季去湿养心 / 186 甜脆绿豆粥——清热解暑、防晒斑 / 188 清凉绿豆沙——夏季减肥圣品 / 188 手撕茄条——清凉，不失营养 / 189 酸辣瓜条——开胃、解暑、镇静 / 189 健康食谱1000~1100千卡 / 198 健康食谱1200~1300千卡 / 198 健康食谱1400~1500千卡 / 199 健康食谱1600~1700千

<<家常便饭最养人>>

卡 / 200 健康食谱1900千卡 / 200

<<家常便饭最养人>>

章节摘录

版权页： 插图： 小儿厌食 确切地说，小儿厌食不是一种病，而是一种症状，是指小儿（5岁以下）长期食欲减退或食欲缺乏的症状。

85%以上有厌食症状的小患者都不是由于疾病引起的，更多的是由于不良的饮食习惯、不合理的饮食制度、不佳的进餐环境等因素造成的。

所以，有这种症状的小患者的家长要帮助他建立正确、健康的饮食原则，因为厌食症有可能影响其大脑及身体发育。

小儿厌食膳食原则 保证营养均衡。

优质蛋白质（鱼、肉、蛋、奶及奶制品、豆制品）、粗粮、适量脂肪、矿物质及微量元素、水和食物粗纤维一个也不能少。

保证营养均衡，为孩子提供尽可能多的营养素。

吃零食有选择。

冷饮、各种饮料、膨化食品、油炸食品、烘烤食品等都有不同程度的添加剂，对孩子成长不利，最好做到家中不备、父母不吃。

健康的零食有酸奶、奶酪、当季新鲜水果、坚果、干果等，可以让孩子适量摄入。

饮食有规律。

每餐定时、定量、定位置，让孩子从小养成习惯。

树立榜样，不挑食，不厌食。

父母要树立榜样，不挑食，不厌食，不在孩子面前评论饭菜好吃与否，进餐前表示出极大的兴趣，为孩子树立良好榜样。

净化进餐环境。

不仅指使进餐环境洁净、优雅，还包括进餐前收玩具、关电视，让孩子将注意力完全转移到吃饭上来。

对孩子吃饭多少不强迫、不暗示，尊重孩子，以防给他带来心理压力，加重病情。

父母是孩子的第一任老师，父母有怎样的进餐习惯，会直接影响孩子。

如果父母不喜欢某些食物，并经常在孩子面前提起，就会给孩子造成心理暗示，使他认为这些东西不好吃，从而不爱吃。

这就会使孩子错失很多营养，所以，帮孩子树立正确的饮食习惯，父母自身要先做到不挑食、不偏食。

。

<<家常便饭最养人>>

编辑推荐

《家常便饭最养人》由电子工业出版社出版。

<<家常便饭最养人>>

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>