

<<家庭营养配餐小百科>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养配餐小百科>>

13位ISBN编号：9787506753845

10位ISBN编号：7506753847

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：乔明武 编

页数：329

字数：326000

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;家庭营养配餐小百科&gt;&gt;

## 前言

吃，真是一门很大的学问。

“民以食为天”，是中国人的一句老话，也是老百姓最重要的生活内容，古今中外同此一理。

孔老夫子谓之“食色人之性也”，吃东西是人的天性需要。

实际上不仅仅是人，一切动物都不例外，但关键问题就在于“吃什么”和“如何吃”。

吃的问题出现小麻烦，就会给我们的生活带来一系列的大麻烦。

小到对个人的身体健康带来不利，大到影响社会的和谐稳定。

因此，“民以食为天”充分反映了中国自古以来对民生问题的高度重视。

在物质资源极大丰富的今天，通过观察我们会发现，现代人一般分三个方面来对待吃的问题。

吃的问题第一个方面是，吃得健康吗？

所谓吃的健康并非只是说食物没有有害成分，而是说食物对于身体健康的帮助，对于提升生命质量的作用。

中国古人在这个问题上，经常把食物当成药物，即药食同源。

在中国古代的养生学问中，每一种食物及其加工方法和搭配，几乎都是药物。

食物的药物化还有一个重要的功能，就是防病，采取合理的饮食习惯，可以避免很多疾病的发生，中国古人很早就形成了详尽的食疗知识，我们应该在不断学习中继承和发扬光大。

吃的问题第二个方面就是吃得好，或者说是美食。

美食的一个基本要求是食物品种丰富，在这个问题上，在中国，很多地方都有自己独特的特产，或者有自己的独特加工方式、食用方式，这都是保证食物品种多样性、丰富性的前提。

因而在一定区域，由于气候、地理、历史、物产及饮食风俗的不同，逐渐形成了一整套各自成体系的烹饪技艺，并被全国各地所承认，这就是地方菜。

丰富的中国传统菜肴经过交流和融合，逐渐形成了鲁、川、苏、粤四个著名的地方菜系。

后来，浙、闽、湘、徽等地方菜也逐渐出名，于是形成了我国的八大菜系。

我国的饮食博大精深，誉满全球，透着“美”与“健康”，这是我们每一个人都应该感到骄傲与自豪的。

吃的问题第三个方面就是要吃对，也就是说，吃要讲究科学。

各种美食之间，常常相冲相撞。

如果将这些相冲撞的食物同食，不但不会得到美的享受，反而会损害身体。

真是不可不防呀。

我国自古以来就很重视食物的搭配，搭配相宜会促进营养吸收，于健康有益。

搭配相克会破坏营养价值、影响吸收，甚至导致疾病或引发中毒。

只有了解并根据食物属性及自身情况合理安排膳食，趋利避害，才能吃得科学，吃得营养，吃得健康。

然而，当今社会生活节奏快，压力大，使得人们常常容易忽略自己所吃的食物，这是一件很可怕的事情。

“吃”本来是我们日常生活中的一项重要内容，不仅是为满足口福，更有通过饮食来达到强身健体的目的。

毕竟饮食与我们的生命与生活息息相关。

“水能载舟，亦能覆舟”，饮食不当容易导致疾病，影响健康。

所以，饮食问题大有学问。

那么究竟该“吃什么”、“如何吃”呢？

这就需要在日常饮食中了解食物、选对食物、吃对食物，让食物不仅可以填饱我们的肚子，还可以促进我们的健康，祛除我们的疾病，提升我们的活力，这才将食物的功效发挥到了极致，也不枉我们“吃”一回。

实际上考虑“吃”的问题，简单的讲，应该加强对三个环节的控制，一是如何选择健康的食物；二是如何烹调；三是要懂得饮食的养生与文化。

## <<家庭营养配餐小百科>>

为了能够将这三个环节做一个完整的统一，我们特意编写了本书，以此来帮助人们更多的了解饮食，更科学的食用食物，如果本书能帮你了解更多一些家庭饮食常识，我们的初衷便也达到了。

本书主要从四个方面分别详细阐述了家庭饮食常识，包括饮食营养与健康、常见食物与烹饪、饮食养生与宜忌和饮食文化与礼仪，切实为您提供诸多家庭饮食常识。

同时我们还配置了一些简易的家庭食谱，不仅能让您从中找到适合自己健康状况的饮食疗法，还可以在闲暇时间学一下小菜的制作方法，增添家庭情趣。

衷心希望本书能成为您的好朋友，帮助您了解合理健康的饮食，让您在一日三餐中轻松的“吃”好，同时更希望您通过合理健康的饮食，尽享健康人生的乐趣！

乔明武 河南农业大学 2012年9月

## <<家庭营养配餐小百科>>

### 内容概要

《家庭营养配餐小百科》主要从饮食营养与健康、常见食物与烹饪、饮食养生、宜忌、饮食文化、礼仪六个方面介绍家庭饮食常识，这些常识与每个人的日常生活都息息相关，从中您既可以了解我们的饮食需要，又可以了解文化与礼仪，并且家常食谱贯穿于本书的始末，供您闲暇之余一试身手。

《家庭营养配餐小百科》是您保健养生必备的参考书。

本书由乔明武主编。

## <<家庭营养配餐小百科>>

### 书籍目录

#### 第一章 我们的身体需要一些营养素

##### 第一节 人体工程师——蛋白质

- 一、蛋白质的分类
- 二、蛋白质的生理功能
- 三、蛋白质的来源
- 四、蛋白质食物的搭配原则

##### 第二节 人体的能源库——脂肪

- 一、脂肪无罪
- 二、脂肪的生理功能
- 三、脂类食物来源

##### 第三节 热量的主要来源——碳水化合物

- 一、碳水化合物的食物来源
- 二、合理控制糖类饮食

##### 第四节 神奇的物质——维生素

- 一、维牛素A
- 二、维生素D
- 三、维生素C
- 四、维生素E
- 五、B族维生素

##### 第五节 矿物质和微量元素——神秘的营养活跃分子

- 一、钙
- 二、铁
- 三、锌

##### 第六节 水——生命的甘露

- 一、水在人体中的作用
- 二、你会喝水吗？

##### 第七节 膳食纤维——不可忽视的物质

#### 第二章 我的健康我做主

##### 第一节 现代人不良的饮食习惯

- 一、不吃早餐
- 二、午餐凑合
- 三、晚餐过于丰盛
- 四、夜间进食

##### 第二节 良好的饮食习惯是健康的基础

- 一、饮食六宜
- 二、少吃多餐
- 三、学会站着吃饭
- 四、防止“醉饭”
- 五、喜吃苦食
- 六、心情要舒畅
- 七、进食讲顺序
- 八、勤换花样

##### 第三节 膳食平衡

- 一、营养素之间的平衡

## <<家庭营养配餐小百科>>

二、饥与饱的平衡

三、寒与热的平衡

四、干与稀的平衡

五、动与静的平衡

第四节 健康饮食搭配

一、粗粮与细粮的搭配

二、蔬幕与水景的搭配

三、荤素搭配

四、酸碱食物的搭配

五、搭配食谱实例

第五节 健脑饮食

一、营养素与健脑

二、常见健脑食物

三、让宝宝聪明的食物

四、考试前的饮食

五、影响孩子智力的不良饮食习惯

六、白领补脑饮食

七、消除疲劳饮食

八、健脑食谱实例

九、健脑一日食谱

第六节 掌控美丽的饮食方法

一、抗衰老饮食

二、排毒饮食

三、减肥饮食

第七节 疾病与食疗

一、感冒的饮食疗法

二、高血压的饮食疗法

三、糖尿病的饮食疗法

四、痛风的饮食疗法

五、慢性胃炎的饮食疗法

六、抗癌饮食

第二篇 家常食物与烹饪

第三章 神奇的食物

第一节 谷物

面粉

大米

黑米

小米

玉米

高粱

燕麦

薏仁

黄豆

黑豆

豌豆

红小豆

绿豆

## <<家庭营养配餐小百科>>

芝麻

番薯

马铃薯

### 第二节 肉类及其制品

猪肉

牛肉

羊肉

火腿

香肠

## 第十五章 文化

### 第一节 菜肴分类

### 第二节 中国八大菜系

一、鲁菜

二、川菜

三、苏菜

四、粤菜

五、湘菜

六、浙菜

七、闽菜

八、徽菜

### 第三节 地方及特色菜

一、京菜

二、沪菜

三、豫菜

四、东北菜

五、宫廷菜

六、官府菜

七、素菜

八、清真菜

## 第十六章 饮食礼仪

### 第一节 中餐的礼仪

一、中餐赴宴礼仪

二、进餐基本礼仪

三、筷子用法十二忌

### 第二节 西餐的礼仪

一、西餐赴宴

二、餐具的种类和摆法

三、西餐进餐礼仪

四、自助餐的礼仪

五、喝咖啡的礼仪

## 第十七章 饮酒与喝茶礼仪

### 第一节 饮酒礼仪

一、传统饮酒习俗

二、饮酒的传统礼仪

三、鸡尾酒会的礼仪

四、饮酒的注意事项

### 第二节 喝茶礼仪

<<家庭营养配餐小百科>>

- 一、泡茶礼仪
- 二、上茶的礼仪
- 三、敬茶的礼仪
- 四、奉茶的礼仪
- 五、饮茶的礼仪
- 六、喝茶的基本礼节

鸡肉

乌鸡

鸭肉

鲤鱼

带鱼

鲫鱼

青鱼

鳊鱼

泥鳅

虾

鳖

蟹

田螺

第三节 蛋奶

鸡蛋

鸭蛋

鹌鹑蛋

牛奶

酸奶

奶粉

奶酪

第四节 蔬菜和水果

白菜

芹菜

包菜

韭菜

柿子椒

辣椒

茄子

番茄

菠菜

莴笋

胡萝卜

萝卜

黄瓜

丝瓜

苦瓜

南瓜

冬瓜

豇豆

蘑菇



## <<家庭营养配餐小百科>>

香菇  
市耳  
海带  
葱  
姜  
大蒜  
香蒂  
香蕉  
苹果  
梨  
柿子  
桃  
杏  
大枣  
草莓  
葡萄  
橘子  
山楂  
菠萝  
荔枝  
猕猴桃  
芒果  
樱桃  
橙子  
西瓜  
核桃  
花生

### 第四章 菜肴的烹饪

#### 第一节 常用刀工技法

- 一、切法
- 二、片法
- 三、剝法和斩法
- 四、劈法和砍法

#### 第二节 形状加工方法

- 一、丁形制作
- 二、片形制作
- 三、块形制作
- 四、段形制作
- 五、条形制作
- 六、丝形制作
- 七、茸的制作

#### 第三节 烹调技巧

清炸  
软炸  
酥炸  
生炒  
熟炒

## <<家庭营养配餐小百科>>

软炒  
干炒  
焦熘  
滑熘  
软熘  
爆  
烹  
炖  
焖  
煨  
烧  
扒  
煎

### 第四节 菜肴原料搭配常识

一、搭配方法  
二、配菜的原则

### 第五节 烹调火候与调味

一、小火烹调  
二、中火烹调  
三、旺火烹调  
四、加热前调味  
五、加热中调味  
六、加热后调味  
七、家常调味汁的配制

### 第六节 主食的制作

一、和面技术  
二、面坯成型技术  
三、制馅技术  
四、主食成熟性状鉴别常识

## 第五章 家常菜谱

### 第一节 日常汤羹

糯米粥  
玉米面豆粥  
绿豆米粥  
豌豆粥  
皮蛋排骨(瘦肉)粥  
芝麻粳米粥  
桂花幕子羹  
绿豆银耳粥  
冰糖银耳羹  
豇豆麦仁汤  
香滑蛋黄粥  
香滑芝麻糊  
桂花藕粉  
清汤馄饨  
过桥馄饨  
肉丝杂面汤

## <<家庭营养配餐小百科>>

### 第二节 花样点心

冬菜包子

西葫芦羊肉包子

薄皮包子

油案馅饼

猪肉白菜馅饼

肉丁饼

葱油千层饼

炸油饼

炸五香饼

鸡肉三明治

牛肉三明治

汉堡牛排三明治

蒸蛋糕

鲜奶景子杯

### 第三节 简易套餐

茴香水饺

素三丝

羊肉萝卜馅饺子

香辣白菜

江城蒸饺

麻酱拌小萝卜

打卤面

五味白肉

春风扑面

油爆青虾

肉末炒饭

蛋花鸡汤

东方式炒饭

排骨冬瓜汤

咖喱牛肉盖饭

西红柿泡蛋汤

### 第四节 二菜一汤套餐

芝麻鱼片

奶油菜心

海米白菜汤

炒市廛肉

肉丁炒黄豆芽

沙锅豆腐汤

滑溜里脊片

鱼香莴笋丝

猪肝豌豆苗汤

炸牛蛙腿

米粉肉

黄瓜银耳汤

芙蓉肉饼

京葱炒香肠

<<家庭营养配餐小百科>>

虾仁白菜汤

第五节 三菜一汤套餐

雪珍丸子

西瓜皮炒肉丝

葱油双脆

菠薐鸡蛋汤

生炒牛蛙

拌肚丝

煸炒豆腐

香菜萝卜汤

糖醋鱼段

肉片炒豆腐

黄瓜拌粉丝

酸辣粉皮汤

肉片烧蹄筋

虾皮炒菠菜

南煎豆腐

豌豆苗肉丝汤

椒盐里脊

肉丝炒芹菜

辣味粉皮

冬瓜火腿鱼片汤

第六章 家庭筵席

第一节 家筵设计原则

第二节 家筵菜谱实例

一、经济实惠型

二、一般型

三、一般型

四、高市当型

第七章 烹饪妙招

第一节 主食类

第二节 肉类

第三节 鱼虾蟹蛋类

第四节 蔬菜类烹饪妙招

第三篇 饮食养生与宜忌

第八章 四时区域饮食养生

第一节 春季饮食

紫苏粥

荆芥粥

葱豉汤

辛夷花茶

杏仁猪肺粥

桑叶猪肝汤

川芎白芷炖鱼头

天麻煨鸡

芎菊茶调散

第二节 夏季饮食

## <<家庭营养配餐小百科>>

苦瓜莲叶瘦肉汤

藿香粥

绿豆粥

六一散冲腐浆

扁荷粥

太子乌梅饮

乌梅麦冬汤

砂仁粥

茯苓蒸排骨

五物糕

第三节 秋季饮食

秋梨白藕汁饮

甘蔗粥

梨粥

蜂蜜蒸百合

雪羹汤

沙参粥

沙参百合汤

瓜蒌羹方

川贝雪梨煲猪肺

玉竹粥

第四节 冬季饮食

枸杞鲩鱼煲

核桃仁粥

羊肉丸汤

韭菜炒鲜虾

羊肉羹

鹿茸酒

青蛾丸

羊肉虾羹

猪腰核桃

乌鸡汤

第五节 区域饮食养生

一、北方饮食

羊肉汤

麻雀粥

三仁膏

蜂蜜饮

二、南方饮食

薏米赤豆粥

鲤鱼赤豆汤

金针菜粥

第九章 特需人群饮食养生与宜忌

第一节 儿童饮食

一、小儿饮食养生

山药粥

八珍糕

<<家庭营养配餐小百科>>

茯苓饼干

胡萝卜汤

粟米淮山糊

海参炖蛋

牡蛎粥

黄精粥

鹤鹑粳米粥

甲鱼乌鸡骨汤

槟榔茶

南瓜子乳剂

炒榧子

二、小儿饮食宜忌

第二节 女性饮食

一、经期饮食养生

海参羊肉汤

枸市己炖乌鸡

淡菜炖麻雀

猪肝大枣汤

乌贼鱼粥

陈皮粥

玫瑰茶

人参大枣汤

返本汤

香菇鳊鱼汤

二、经期饮食宜忌

三、孕期及临产饮食养生

海参炖肉

枸市己山药炖鸡

胡桃粥

杜仲安胎蛋

首乌黄芪乌鸡汤

糯米大枣粥

茯苓牛乳饮

生姜紫苏汤

鲤鱼汤

鲫鱼冬瓜汤

生姜乌梅饮

砂仁蒸鲫鱼

枸杞蛋汤

呵胶炖肉

猪肝粥

龙眼粥

海参炖肉

芝麻粥

玉灵膏

马齿粥

蜂蜜牛乳饮

<<家庭营养配餐小百科>>

薤幕酒饮

四、孕期及临产饮食宜忌

五、产后及哺乳期饮食养生

海参羊肉汤

人参炖鸡

小米鸡蛋粥

清炖猪蹄

鲫鱼汤

黑芝麻粥

参枣米饭

乌鸡炖参芪

陈皮粥

丝瓜汤

鲤鱼汤

鲫鱼通乳汤

冬瓜鲢鱼汤

花生市瓜煲猪脚

六、产后及哺乳期饮食宜忌

第三节 老年饮食

一、延年益寿饮食

淡菜汤

芝麻粥

枸市己羊肾粥

桃仁酒

火腿煨海参

鹿茸海参汤

杞圆膏

首乌粥

菊花绿茶饮

芹菜红枣汤

茯苓桃仁粥

豇豆汤

二、老年饮食宜忌

三、饮酒与饮茶宜忌

第十章 体质饮食养生与宜忌

一、平和类体质饮食

八宝粥

韭菜炒豆芽

虫草鸭子

五子炖鸡

二、损耗类体质饮食

人参粥

薯蕷鸡子黄粥

马铃薯烧牛肉

虫草炖鸡

雀肉粥

韭菜炒虾仁

<<家庭营养配餐小百科>>

龙眼大枣粥

菠菜猪肝汤

乌贼鱼烧肉

冰糖炖梨

山药鸭羹

清炖龟肉

三、失调类体质饮食

陈皮粥

茉莉花粥

白梅花茶

山楂红糖汤

桃仁粥

玫瑰膏

萝卜粥

冬瓜赤豆汤

赤豆苡仁粥

绿豆粥

金银花茶

苋菜汤

第十一章 常见饮食配伍宜忌

第十二章 现代饮食宜忌

第十三章 食物选购与烹饪宜忌

第四篇 饮食文化与礼仪

第十四章 饮食器具文化

第一节 饮食器具发展史

一、饮食器具的起源

二、饮食器具的形成

三、饮食器具的发展

四、现代饮食器具

第二节 美食与美器



## &lt;&lt;家庭营养配餐小百科&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：一、粗粮与细粮的搭配 粗粮是相对我们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。就是我们习惯把大米、白面等称为“细粮”，而把玉米面、小米、高粱米等称为“粗粮”或“杂粮”。

随着人们营养意识的提高，多数人认为吃粗粮比吃细粮好，真是这样吗？

其实，从营养学的观点来看，粗粮和细粮各有特色。

粗粮能供给人体更多的热能，而且蛋白质，膳食纤维，钙、铁等矿物质，维生素B1、维生素B2的含量也较多，因此应该说粗粮具有较高的营养价值。

但也不能因此就只吃粗粮，拒绝细粮，因为粗粮和细粮在营养上各具特色，口感上也各有千秋，平时吃粮时，应尽量避免品种单一，最好粗、细粮混合食用或轮流食用。

这样才能使粗、细粮中的营养成分形成互补，以满足机体的需要。

1.粗粮的营养价值 (1) 由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养成分，比如膳食纤维素、B族维生素及多种矿物质等。

(2) 很多粗粮还具有药用价值。

比如燕麦麸能够降低血脂、血糖，可有效地预防糖尿病。

(3) 哈尔滨医科大学一项调查表明，荞麦对糖尿病的控制也大有益处，而玉米则可加速肠蠕动，有利于肠道排毒，从而减少患大肠癌的机率。

(4) 粗粮中的膳食纤维可以防治老年便秘。

(5) 某些粗粮还是健脑食品，如黑米可养精提神，黑芝麻可预防衰老等。

2.细粮的营养价值 (1) 细粮不仅口感好，而且相比于粗粮更容易被身体消化和吸收。

(2) 细粮中含有较多的氨基酸。

不仅含有丰富的人体所需的氨基酸，而且其蛋白质的含量也高于粗粮。

3.过食粗粮会怎样 (1) 如果粗粮吃的太多，就会影响消化。

过多的纤维素可导致肠道阻塞、脱水等急性症状。

(2) 长期过食粗粮，还会影响人体吸收，使人体缺乏许多基本的营养元素。

所谓“面有菜色”，就是纤维素吃的太多，导致营养不良的典型表现。

特别对于特殊人群来说，过食粗粮危害比较明显，如怀孕期和哺乳期的妇女，以及正处于生长发育期的青少年。

(3) 纤维素还具有干扰药物吸收的作用。

它可以降低某些降血脂药和抗精神病药的药效。

一般来说，胃肠功能较差的老年人、孕妇及消化功能不健全的儿童，最好少吃粗粮。

即使吃，也要做到粗粮细吃；患有胃溃疡及急性胃肠炎的朋友，其食物大多要求细软，所以要尽量避免吃粗粮；而患有慢性胰腺炎、慢性胃肠炎的病人也要少吃粗粮，以免造成消化不良；运动员、体力劳动者由于需要尽快提供能量，也要尽量少吃粗粮。

## <<家庭营养配餐小百科>>

### 编辑推荐

《家庭营养配餐小百科》能帮你了解更多一些家庭饮食常识。

《家庭营养配餐小百科》配置了一些简易的家庭食谱，不仅能让您从中找到适合自己健康状况的饮食疗法，还可以在闲暇时间学一下小菜的制作方法，增添家庭情趣。

<<家庭营养配餐小百科>>

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>