第一图书网, tushu007.com

<<营养滋补餐>>

图书基本信息

书名：<<营养滋补餐>>

13位ISBN编号：9787543644892

10位ISBN编号：7543644894

出版时间：2008-3

出版时间：青岛出版社

作者：席坚一　主编

页数：156

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

本书讲解了婴幼儿、中老年人以及孕产妇的饮食营养指导，以及142种家庭常用的疗效确切的简单易做的营养滋补餐，既享受美味，又营养健康。

第一图书网, tushu007.com

<<营养滋补餐>>

书籍目录

营养滋补指导　人体营养需求　老年人饮食营养滋补指导　中年人饮食营养滋补指导　婴幼儿饮食营养滋补指导　孕妇饮食营养滋补指导　产妇饮食营养滋补指导营养滋补餐　冰镇双素　腌萝卜条　七珍拼盘　香菜花生米拌香干　冰镇苦瓜　橙香藕片　凉拌海带　上汤双蛋菠菜　凉拌西芹　酱爆笋干　土豆芹菜炒咸肉　什锦青椒盅　菠萝海皇丁　方鱼炒芥兰　纸包豆腐　煎酿尖椒　反沙腰果　东江千时豆腐　四宝素菜　金玉满堂　白果香橙盅　锅仔木瓜煮鱼肚　白果山药汤　金瓜芋泥　羔烧芋泥白果　金银双色煲　什锦冬瓜盅　胡萝卜蟹肉羹　干贝苦瓜羹　鱼香茄子煲　珧柱白菜煲　棋子豆腐煲　野山菌丸子汤　芡实百合煲　竹笙豆腐煲　什锦粉丝煲　白果猪肚煲　苦瓜排骨煲　腐竹豆腐煲　松仁玉米煲　铁板牛肉　杭椒炒牛柳　红烧兔肉　农家南瓜排骨　炸南乳排骨　金瓜肉皮冻　东坡原蹄　莲藕排骨汤　龙骨黄豆汤　野山菌牛尾汤　气血双补羊肉汤　花生猪尾煲　美味羊肉煲　土豆牛肚煲　三仙鹅掌　红烧冬笋鸭　洞庭香鸭舌　炸乳鸽皇　豆酱煸鸡　蒸百花鸡　潮式卤水鹅肠　乌鸡白凤补血汤　板栗鸡褒　冬瓜老鸭汤　潮式卤水双拼　清燥润肺老鸽汤　生腌琵琶虾　生腌母蟹子　碧绿花枝炒螺片　干烧墨鱼片　油泡鱿鱼　贵妃琵琶虾　茶皇炒基围虾　雀巢海鲜丁　椒盐琵琶虾　豆酱水煮沙丁鱼　豆酱焗蟹　芋泥雪蛤　金瓜雪蛤　红炖鱼裙　龟裙扣白灵菇　润燥利湿甲鱼汤　蟹肉冬瓜羹　干贝竹笙汤　生地肉蟹汤　苦瓜白鳝煲　栗子鳝鱼煲　蛤蜊黄瓜豆腐汤　粉丝肉蟹煲　黑椒烧鱼头　香芋鱼头煲　蒜头甲鱼煲　金桂花胶扣鲍片　蟹肉炒鱼翅　潮式红烧鱼翅　木瓜炖鱼翅　清炖菜胆翅　沙锅金钩翅　金牌干鲍　蔬菜汁金瓜鲍鱼　潮州一品煲　鲍鱼扣辽参　鲍汁花胶刺参　金汤玉米参　海参牛尾汤　极品佛跳墙　铁板百花酿海参　木瓜炖血燕　木瓜炖官燕　沙锅活鲍粥　活虾沙锅粥　龙虾沙锅粥　沙锅蟹粥　黄鳝沙锅粥　螺片沙锅粥　鲳鱼沙锅粥　甲鱼沙锅粥　海蛎子肉碎粥　家鸽沙锅粥　三丝炒寿面　大头菜炒粉条　干烧伊面　上汤伊面　萝卜干炒河粉　鲍丝竹筒饭　鲜虾饺皇　煎韭菜饺　甜水晶球　家乡萝卜糕　炸芋泥卷　黄金咸蛋卷　香煎南瓜饼　香煎南瓜烙　香煎玉米烙　木瓜汁／苹果汁　柠檬汁／西瓜汁　黄瓜汁／沙参舌竹水　地黄水／心里美萝卜汁

章节摘录

营养滋补指导（1） 人体营养需求 人体日常需要的营养成发主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。
维持人的日常活动的能量都是由蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养来提供的。
蛋白质参与构成和修复机体组织，为生长发育和恢复体力所必需；合成体内的免疫物质，增强机体的抵抗力；参与机体的各项生理活动，维持机体的正常运行。
我们把蛋白质分为优质蛋白质和非优质蛋白质两大类，优质蛋白质就是易于人体消化吸收并能被人体充分利用的蛋白质。
这样的蛋白质多存在于各种肉类、鸡蛋、（酸）牛奶，以及鱼、虾、海参等海产品和豆腐、豆浆等大豆制品中。
脂肪可以保持体温，保护机体的内部器官，改善食物的感官性状，使食物看起来色、香、味俱佳，提高人们的食欲，增加饭后的饱腹感觉，并可以促进个体对某些维生素的吸收。
它通常被分成动物性脂肪和植物性脂肪两大类。
植物性脂肪就是我们通常炒菜用的烹调油。
动物性脂肪是指存在于各种肉类、动物肝脏、鸡蛋牛奶、鱼、虾等食物里的脂肪。
由于目前我们饮食结构的改变，脂肪的摄入量较以前有了极大的增加，致使许多慢性病、老年病的发病率呈急剧增长的趋势，已经引起国家和广大医务工作者的高度重视。
因此，在日常生活中，我们应注意适当限制进食高脂肪的食品，减少油的用量，吃清淡的膳食。
碳水化合物是体内主要用来供给能量的营养素，也是机体需要用量最大的一类营养素，有了它提供的能量，蛋白质和脂肪在机体内才能充分发挥其所应发挥的作用。
因此，每天必须进食足够的主食，以保证机体的需要。
馒头、米饭、玉米、地摊、芋头、山药、南瓜等淀粉类食品中，含碳水化合物比较多，应注意补充。
维生素虽然既不能构成机体组织，也不供给热能，但它为维持机体正常运行所必需。
大部分维生素机体不能合成；一部分维生素即使机体能够合成，也不能满足机体的需要量，所以必须每天供给足够的维生素。
维生素分为脂溶性和水溶性两大类，脂溶性维生素包括维生素A、维生素D、维生素E、维生素K；水溶性维生素主要是B族维生素和维生素C；体内多余的水溶性维生素生素可随尿液排出，而脂溶性维生素如果摄入过量则会在体内蓄积，造成中毒。
因此，脂溶性维生素需在医师指导下补充。
……

第一图书网, tushu007.com

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