

<<青少年健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<青少年健康食谱>>

13位ISBN编号：9787563430185

10位ISBN编号：7563430180

出版时间：2011-4

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬 主编

页数：391

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>

<<青少年健康食谱>>

内容概要

本书针对青少年的生理特点及其发育过程中的营养需求，介绍了适合青少年的多种食谱，并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效、主要营养素及热能含量，使读者能够根据自身的健康状况选择适宜的食谱。

本书中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师完成，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了青少年的营养需求，体现了现代营养学与传统中医食疗方法相结合，以调理青少年生理功能为目的的理论、方法和技术。

希望本书能成为您必备的厨房参考书。

由于编者水平有限，难免有纰漏和不足之处，如各种食谱功效说明的通俗性仍显不足，还望广大读者不吝赐教。

<<青少年健康食谱>>

书籍目录

第一章 谷类、薯类

粳米

小米

糯米

玉米

小麦

土豆

地瓜

第二章 坚果、种子类

花生

核桃

栗子

第三章 嫩茎、叶、花菜类

菠菜

芹菜

白菜

空心菜

油菜

黄花菜

菜花

茭白

圆白菜

芥菜

芥菜

苋菜

西兰花

第四章 根茎、鲜豆、葱蒜类

冬笋

竹笋

胡萝卜

萝卜

莲藕

荸荠

莴笋

角瓜

豆角

黄豆芽

绿豆芽

韭菜

蒜苔

洋葱

第五章 茄果、瓜菜类

丝瓜

黄瓜

茄子

<<青少年健康食谱>>

南瓜

青椒

番茄

第六章 畜禽肉类

猪肉

猪蹄

猪肝

牛肉

牛腱

牛蹄

羊肉

.....

第七章 鱼虾蟹贝类

第八章 蛋豆奶类

第九章 水果

第十章 菌藻类

附录

<<青少年健康食谱>>

章节摘录

版权页：插图：【原料】主料：面条（标准粉）500克。

辅料：腐竹40克，蘑菇（鲜蘑）60克，冬笋60克，油菜心100克。

调料：大葱10克，姜5克，精盐6克，味精3克，酱油4克，料酒5克，香油10克，花生油35克。

【做法】将蘑菇洗净，切成条；油菜心洗净，切成段；笋洗净，切成条；腐竹用温水泡发洗净也切成丝；将葱、姜去皮洗净，均切成丝，备用；将面条煮熟，捞出投凉；将锅内倒入花生油，烧热后放入面条，炸至金黄色时，捞出，控干油分；另取一锅，倒入花生油少许，待烧至七八成热后，放入葱丝、姜丝炝锅，再放入蘑菇条、腐竹丝、冬笋条、油菜心煸炒，加入料酒、酱油、精盐、清汤，烧开后放入炸好的面条翻炒，改用小火，加盖略焖片刻，加入味精，淋上香油，即可食用。

【功效】膳食纤维较多，富含维生素c和B族维生素，具有预防便秘、补充热能、健脾开胃的作用。

【营养】热能2063千卡，碳水化合物318.8克，蛋白质69.1克，脂肪62.4克，膳食纤维12.6克，胆固醇0毫克，钙284毫克，铁24.5毫克，锌8.3毫克，维生素C68毫克，维生素A100微克视黄醇当量。

<<青少年健康食谱>>

编辑推荐

《青少年健康食谱》：精确的营养数据权威的能效分析周详的操作细节

<<青少年健康食谱>>

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>