

《家常食物营养与保健食谱全书》

图书基本信息

书名：《家常食物营养与保健食谱全书》

13位ISBN编号：9787538455014

10位ISBN编号：7538455019

出版时间：2012-5

出版社：吉林科技

作者：姚嵩梅

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《家常食物营养与保健食谱全书》

内容概要

生活中我们常能看到：有的人每日山珍海味却不见得长寿，而有的人每日仅吃粗茶淡饭却能乐享天年。其实，健康不在于你吃的有多好，而在于你更适合“吃什么”和“怎么吃”。

一日三餐决定您及全家人的健康！

《家常食物营养与保健食谱全书》为您及全家人提供了：

1. 128种家常食物的膳食指导，指导安全、营养的一日三餐。
2. 家常食材安全选购指导、科学贮存指导和食材营养平衡的烹饪指导。
3. 家常食材的饮食宜忌，指出那些危及健康、不科学的饮食搭配老观念，教您提高食物营养的搭配方法，让食物发挥最好效用。
4. 春、夏、秋、冬各时节最佳养生饮食方案及注意事项。
5. 治疗高血压、高脂血症、糖尿病、脂肪肝、冠心病、便秘等常见病的88道养生食疗菜谱，教您用一日三餐科学地治疗疾病。
6. 《家常食物营养与保健食谱全书》中100个您不可不知的膳食养生细节，决定您及全家人的身体健康！本书由姚嵩梅主编。

《家常食物营养与保健食谱全书》

作者简介

1991年吉林大学护理学院毕业，现任吉林大学中日联谊医院中医科护士长。吉林省老年学会老年医学专业委员会副主任委员，吉林省医师协会第2届全科医师分会委员，吉林省中医药学会会员，学会第9届专科分会中医及中西医结合委员。从事护理工作21年，发表论文20余篇。

书籍目录

第一章 平衡膳食是健康的基础

- 第一节 中国人最缺什么营养元素
- 第二节 营养失衡的原因有哪些
- 第三节 过犹不及，营养素补充要适量
- 第四节 营养素平衡
- 第五节 粗细平衡
- 第六节 酸碱平衡
- 第七节 荤素平衡
- 第八节 主副平衡
- 第九节 五色平衡
- 第十节 五味平衡

第二章 家常食物营养及应用

第一节 禽畜类

- 猪肉
- 牛肉
- 羊肉
- 鸡肉
- 乌鸡
- 猪肝
- 鸭肉
- 猪血

第二节 乳蛋制品类

- 鸡蛋
- 鹌鹑蛋
- 鸭蛋
- 奶酪
- 牛奶

第三节 水产类

- 鲤鱼
- 鲫鱼
- 草鱼
- 鲇鱼
- 鲢鱼
- 青鱼
- 鳊鱼
- 武昌鱼
- 鲈鱼
- 鳊鱼
- 黑鱼
- 墨鱼
- 带鱼
- 黄鱼
- 鲳鱼
- 鲑鱼
- 鳕鱼
- 鲍鱼
- 鱿鱼

河蚌
田螺
虾
蛤
蟹
海蜇
海参

第四节 谷类

大米
黑米
小米
糯米
薏米
玉米
大麦
小麦
荞麦

第五节 蔬菜类

白菜
生菜
油菜
菠菜
韭菜
芹菜
雪里蕻
苋菜
香菜
莼菜
扁豆
菜花
洋葱
甘蓝
冬瓜
苦瓜
南瓜
丝瓜
茄子
黄瓜

第六节 豆类及其制品

绿豆
蚕豆
大豆
腐竹
红豆
豆芽

第七节 水果类

桃
杏
梨

苹果

草莓

柚子

葡萄

用保鲜盒存放食物最安全

少吃点会更年轻

吃面包不如吃馒头

喝菜汤不如喝粥汤

饭菜要趁热入冰箱

食物煮沸不等于食物消毒

不要总吃一种油

饮食不要一味西化

麻辣烫这样吃才健康

绿豆汤怎样熬营养更高

煲汤时间过长营养易丢失

米饭不宜冷藏

不要买散装速冻食品

吃饭不能“趁热吃”

这些食物精华不能丢

怎样吃鱼才安全

冰箱里存放面包不可取

汤水泡饭易致肠胃病

早餐最好吃热的食物

熬汤用水有讲究

吃完方便面来点水果

切菜时最好用手撕

煮饭用开水最有营养

“吃啥补啥”不科学

少吃饭多吃菜对身体有害

烧菜时白酒无法替代料酒

小心“冰箱腹泻”

对身体有害的食物搭配

清晨饮水，健康肠胃

提防老化水的危害

炒菜调味的最佳时间

保鲜膜并不能保鲜

晚餐的最佳吃法

鸡精使用五不宜

第二节 饮品养生细节

沏茶要掌握水温

中药泡茶常服有害

慎用鲜橘皮泡茶饮

哪些人不宜饮茶

常看电视者要多喝茶

凉茶也有禁忌人群

浓茶不宜饭后喝

茶垢可致癌

蔬果汁要“现打现喝”

“男奶女浆”有道理

喝完茶记着漱口

饮茶不宜过量

喝新鲜茶小心中毒

咖啡的科学饮法

第三节 果蔬养生细节

蔬菜不宜食太新鲜

水果不要带皮吃

不要吃有苦味的柑橘

番茄拌白糖谨防螨虫

多吃菠菜可防止记忆力衰退

补充营养，水果不能代替蔬菜吃

吃水果并非多多益善

如何祛除蔬果农药残留

冰西瓜好吃但伤身

柑橘

荔枝

樱桃

西瓜

菠萝

香蕉

木瓜

石榴

柠檬

柿子

山楂

芒果

火龙果

猕猴桃

哈密瓜

第八节 菌藻类

香菇

草菇

口蘑

木耳

海带

紫菜

金针菇

第三章 安全选购、贮存及科学烹饪

第一节 挑选水果的小窍门

选苹果

选柠檬

选猕猴桃

选葡萄柚

选荔枝

选樱桃

选香蕉

选火龙果

选桃子

选红提

选石榴
选柿子
选草莓
选西瓜
选菠萝
选甘蔗
选红枣
选梨子
选椰子
选葡萄
选哈密瓜
选橘子
选芒果
选橙子
选木瓜
选杨桃
选桂圆
选无花果
选杨梅
选大白菜
选叶类蔬菜
选卷心菜
选茄子
选土豆
选苦瓜
选黄瓜

第二节 食材贮存保鲜小窍门

菠菜保鲜
猪肝保鲜
冬笋保鲜
生姜保鲜
香菜保鲜
豆腐干贮存
腊肉贮存
白菜贮存
土豆贮存

第三节 食物烹饪小窍门

巧煮骨头汤
巧煮猪肚
巧煮粥品
巧煮牛肉
巧煮元宵
巧煮牛奶
巧煮大闸蟹
巧煮鸡蛋
巧炒土豆丝
巧炒洋葱
巧炖鸡
巧炒豆芽

巧炖牛肉
巧炒鸡蛋
巧炒花生米
巧炒菠菜
巧炒菜花
巧炒牛肝
巧炸猪排
巧蒸馒头
巧煎鱼
巧煎牛排
巧炸薯片
巧炸辣椒油
巧炖老鸭
巧炖骨头汤
巧蒸鱼
巧炖鱼
巧炖土豆
巧炖猪肉

第四章 家常食物饮食宜忌

第一节 谷类

粳米
荞麦
小米
薏米
糯米
玉米
黑、米
燕麦
大麦

第二节 蔬菜类

番茄
韭菜
香菇
菠菜
黄瓜
香菜
白萝卜
冬瓜
芥菜
圆白菜
白菜
苦瓜
南瓜
芥菜
苋菜
芹菜
莴苣

第三节 水果类

苹果

枣
桂圆
草莓
荔枝
香蕉
梨
葡萄
橘子
杏
西瓜
石榴
木瓜
乌梅
猕猴桃
柠、檬
樱桃
橙子
菠萝

第四节 蛋类

鸡蛋
鸭蛋
鹌鹑蛋

第五节 鱼虾类

带鱼
草鱼
鲤鱼
青鱼
鳊鱼
鲢鱼
鳊鱼
鳊鱼
鳊鱼
武昌鱼
鲫鱼
鲈鱼
黑鱼
黄鱼
鳗鱼
墨鱼
鲑鱼
鳕鱼

第六节 禽畜肉类

猪肉
鸡肉
牛肉
羊肉
狗肉
鸭肉
乌鸡
鹌鹑肉

鸽 肉

猪肝

猪腰

第七节 大豆类及坚果

黄豆

豆浆

黄豆芽

豆腐

芝麻

核桃

栗子

花生

腰果

松子

莲子

第八节 乳类及乳制品

牛奶

酸奶

羊奶

奶酪

第九节 调味品

蜂蜜

花椒

胡椒

小茴香

食盐

酱油

味精

醋

第十节 油及酒饮类

猪化油

豆油

色拉油

花生油

橄榄油

啤酒

白 酒

葡萄酒

咖 啡

茶

第五章 四季养生饮食指导

第一节 春季养生

立春过后不宜多吃羊肉

春天吃荠菜，血压不反弹

春季煲汤忌油腻

热辣汤防春季感冒

春天，吃韭菜比黄瓜好

春食橄榄防呼吸道感染

第二节 夏季养生

立夏多吃稀食

解暑喝碗大麦茶

初夏吃樱桃，食疗作用多

桃、李、杏都不要多吃

夏天多吃黄花鱼

小暑黄鳝稳定血糖

绿豆汤熬10分钟即可

喝凉茶不当引发中暑

夏季，苦味食物别乱吃

夏天吃凉拌菜最适宜

夏季吃水果适可而止

消暑药茶缓解夏季不适

夏天牛奶别冰冻

夏打盹喝点糖盐水

血热的人夏季如何“凉血”

第三节 秋季养生

秋季土豆是减肥佳品

秋季酸菜多洗洗再吃

霜降后，宜食栗子进补

秋季润燥吃点“五仁”

秋天多吃百合莲子

秋天多吃葡萄可排毒

秋日冬瓜防止发胖

秋季扁豆健脾益胃

秋天吃南瓜改善秋燥

入秋萝卜助消化

秋季常吃葵花籽

秋后蜂蜜不要吃

第四节 冬季养生

冬季多吃“养生三宝”

冬天应多食用些糯米

冬天也要适当吃凉菜

冬季红茶比绿茶好

喝“三汤”治冬季感冒

冬季怕冷多吃黑色食物

冬食银耳可润肺

冬天辣椒预防风湿病

冬季吃桂圆养心安神

冬季餐桌别少了大白菜

冬季最宜吃鲫鱼

冬天吃荞麦保护血管

四种暖胃的蔬菜

冬天吃火锅的注意事项

第六章 家庭常见病的治养食谱

第一节 高血压

凉拌苦瓜

紫菜冬菇肉丝汤

绿豆芽拌干丝

娃娃菜鲜鱼

第二节 高脂血症

青瓜玉米
虾子白菜
芦笋菠菜汤
芙蓉冬瓜

第三节 脂肪肝

青椒拌豆片
菠菜粥
卤毛豆
白菜豆腐汤

第四节 糖尿病

拌肉丝菠菜
油菜叶拌豆丝
芹菜拌豆腐干
木耳银芽海米粥

第五节 冠心病

拌三丝
排骨洋葱南瓜汤
猪肝菠菜粥
枸杞鲜藕

第六节 失眠

土豆三丝清汤
西蓝花瘦肉汤
金针鸡丝汤
菠菜炒粉丝

第七节 颈椎病

芹菜鱼丝
栗红枣烧羊肉
西葫芦鸡片汤
百合粥

第八节 便秘

西芹菠萝炒火腿
枸杞核桃粥
蛋丝拌韭菜
多味小番茄

第九节 前列腺增生

香菇粟
虾仁蜜豆粥
海蜇萝卜丝
家常鲫鱼

第十节 性功能障碍

葱爆羊肉
芹菜粥
萝卜蛤蜊汤
爆核桃鸭脯丁

第十一节 痛经

小龙虾汤
麦香鸡丁
百合冰糖蛋花汤

鲫鱼余豆腐

第十二节 月经不调

猪肾粥

芦荟黄瓜粥

羊肉炒鱼丝

莲子大枣银耳粥

第十三节 绝经期综合征

花生杏仁粥

菠萝拌鸭块

豆芽鱼尾汤

冬瓜海带鸭骨汤

第十四节 口腔炎、口腔溃疡

拌墨斗鱼

芦荟粥

山药葡萄粥

清炖甲鱼汤

第十五节 流行性感冒

菊芽粥

萝卜牛蛙丝瓜汤

笋百合炒明虾

芦荟黄瓜粥

第十六节 胃及十二指肠溃疡

栗子炖鸡

藕粉牛乳粥

泡胡萝卜

冬瓜鸭粥

第十七节 慢性胃炎

小米粥

口蘑香菇粥

甘麦大枣汤

肉丸鲜贝蔬菜汤

第十八节 骨质疏松

泡青豌豆

凉拌三丝

白菜心拌干丝

海带拌粉丝

第十九节 老年斑预防

三宝粥

木耳香葱爆河虾

枣仁枣皮粥

双色鱼丸

第二十节 脱发

拌鱼片

五彩鱼丝

栗子鸡丝粥

翡翠拌蚬子

第二十一节 缺铁性贫血

草菇海鲜汤

赤小豆荸荠粥

醋炒什锦

黄芪红枣粥

第七章 决定健康的膳食养生细节

第一节 膳食营养细节

吃饭不宜吃得太快

常吃芝麻，延缓衰老

吃生姜能吃出好心情

常食猪血好处多

喝大米粥能防感冒

饭前最好喝点汤

解冻食品不宜再冷冻

食盐过多易长皱纹

不要盲目地食醋

烹饪油反复使用易引起高血压

吃香喝辣有损前列腺

火锅肉片至少涮1分钟

粉丝含铝多吃易中毒

剩菜回锅不利健康

食用大蒜应适量

只吃绿色食品对健康有害

咸鱼不要常吃

蜂蜜应成为早餐必备食品

章节摘录

矿物质是人体内无机物的总称。矿物质是人体所需的必须元素，如果不摄取，不会在体内自行产生和合成。人体各功能正常运行所需50多种矿物质，这些矿物质均要从食物中获取。

(1)膳食中的钙平衡 钙是人体含量最多的矿物质，多数存在于骨骼和牙齿中。人体不同时期对钙的摄入要求是不同的，随着年龄的增加，对钙的需求就越来越大。人体需要钙，尤其是生长发育期的青少年，缺钙易导致身材矮小等，而老年人缺钙则会导致骨质疏松等症。缺钙对人体不好，但体内钙含量超标同样有害身体。过量摄入钙会导致老年人患白内障的概率增加，使儿童脑部发育不全，造成碱中毒、肾结石和低血压等。因此，我们应该合理膳食，平衡体内的钙含量。正常情况下，儿童、青少年每日饮用一杯250毫升的牛奶即可满足一日的钙需求量：成年人除了每日饮用一杯250毫升的牛奶外还需增加50克的海鲜：中老年人所需的钙摄入量要高于成年人，并且摄入钙的方式也有所不同，老年人不适合大量饮用牛奶，摄取钙的最好来源是通过食用豆制品、精肉及少量牛奶来获得即可。另外，不仅要平衡钙质，还要注意钙的消化吸收情况，提高钙质的利用率。

(2)膳食中的镁平衡 很多人会有经常抽筋的情况，大多数人也总会把它归咎于缺钙，其实不然，人体缺乏镁元素才是罪魁祸首。人体缺乏镁元素还会导致脾气暴躁、易怒、痉挛等现象，因此要注意补充镁元素。食物中富含镁元素的有：紫菜、小米、玉米、荞麦面、黄豆、豆腐、芝麻、花生、鲜虾、深海鱼等，其中紫菜被誉为“镁皇后”。女人在妊娠期、哺乳期要特别注意镁元素的补充，一般每日摄入量需要达到450毫克左右。对于镁元素的补充同样要适量，过多过少对人体都有害无益。

(3)膳食中的铁平衡 铁元素是人体造血不可缺少的重要成分，如体内铁元素供给不足，则会导致血清中铁蛋白降低，从而导致血红蛋白生成障碍，出现缺铁性贫血的症状，在亚洲，女性是缺铁性贫血的主要人群。膳食中富含铁元素的食物有：猪肝、牛肉、猪肉、鸡肝、鸡血等，日常补铁可通过食用少量以上食物来获取，不可过食。过量食用铁元素会导致铁中毒，甚至诱发癫痫症等，因此补铁要适度。

(4)膳食中的磷平衡 人体缺乏磷元素会导致骨骼发育不完全，产生佝偻病，还会引发口腔疾病，使人常感到肌肉酸痛、乏力、精神不振和食欲不振等状况。同时，过量补充磷元素同样会给人体带来不良的影响，如引发骨质疏松，易患龋齿，加剧缺钙的状况，使精神状态常处于恍惚中。一般情况下，成人每日只要摄取1.5克左右的磷元素即可满足人体需要。含有磷元素的食物有：猪肉、牛肉、鸡肉、鸡蛋、鸭蛋、鸡肝、鸭肝、海带、紫菜、花生、黄豆、豌豆、开心果、核桃等。不宜与含磷食物同食的食物有：荸荠、菠菜、芹菜、巧克力、葡萄、茶叶、青椒等。

(5)膳食中的锌平衡 锌元素和大脑功能息息相关。缺锌的人群容易发生脑部发育不完全、智力低下、性发育不成熟等症状。婴幼儿、孕妇、哺乳期的妈妈、未成年人和男性更应注意锌元素的补充。在日常生活中，含有锌元素的食物并不多，所以我们更应注意锌元素的摄取。含锌元素较高的食物有：牡蛎、牛肉、动物肝脏、鱿鱼、蛋黄等。其中，牡蛎的含锌量最高，可以快速缓解锌缺乏带来的症状。

(6)膳食中的钾平衡 钾元素能够帮助人体输送氧气至脑部，使人保持思路清晰、思维活跃，与此同时，还具有降血压的功效。含有钾元素的食物有：黑豆、豌豆、土豆、牛奶、菠菜、生菜、香蕉、橘子、柠檬等。补钾时要注意，避免大量饮用咖啡、酒精和甜食，这些食物都会造成人体内钾元素的流失。

(7)膳食中的碘平衡 人体缺碘会表现为甲状腺肿大，会影响智力的发育，严重者会导致孕妇流产、新生儿畸形等状况。最简单、快捷的补碘方式是食用碘盐，还可以通过食用海带、海鱼、鲜虾、贝壳类食物来获取。为了加强补碘效果，要注意用有盖的容器盛装碘盐，而且要在烹饪后期再添加。这样更有利于防止碘元素流失。补碘要适度，过度补碘会使人产生恶心、呕吐、腹泻等症。一般情况下，人体每天摄入碘盐不能超过10克，摄入量控制在5克以下则会有效防止高血压病的发生。

(8)膳食中的铜平衡 铜元素对女性生育有着非常重要的作用。女性体内如果严重缺铜，会导致不孕、流产、早产甚至畸形儿。成年人体内缺铜会出现少白头、贫血、白癜风等状况。相反，如果体内铜元素含量超标，同样会对人体带来危害，会使人体出现无症状肝硬化、急性肝衰竭、低血压甚至休克等状况。正常情况下，成人每日只要摄取1~2克的铜元素就够了。含有铜元素的食物有：豆类、根茎类食物、花生、榛子、海产类食物等。

(9)膳食中的硒平衡 硒元素对人体的视觉器官尤为重要，不但能消除对眼睛有伤害的自由基物质，还能保护视网膜，预防视力下降、白内障、夜盲症等。硒元素还能保护心脏，是肝病的天敌。体内硒元素的含量还与癌症的发生息息相关。硒元素如此重要，那么哪些食物中含有硒呢？常见的含硒食物有：花生、人参、蛋类、鲜虾、金枪鱼、大蒜、蘑菇、芦笋等。1岁以内的孩子每日需摄取15微克硒元素，1~3岁之间为20微克，4~6岁为40微克，5岁以上(包括成年人)则为50微克。以上为各年龄段人群日摄取硒元素的标准量，请大家留意。

(10)膳食中的铬平衡

《家常食物营养与保健食谱全书》

在日常膳食中，注意铬元素的补充可预防多种老年疾病，如高血压、高脂血症、糖尿病、动脉硬化等症。含有铬元素的食物有：黑胡椒、牛肉、牛乳、蔬菜、水果、粗粮等。成年人每周食用两次粗粮即可满足人体对铬元素的需求。需要注意的是：在补充铬元素的时候，要注意适当补充锌元素，这样有利于相互促进，增强人体吸收利用率。P27-30

《家常食物营养与保健食谱全书》

编辑推荐

全家老小一年四季都能用上的饮食保健书。

精彩短评

- 1、日常生活必要
- 2、很有价值，值得购买
- 3、介绍的挺齐全的，有空跟着做做、
- 4、缺点是其中有些内容明显的重复了
- 5、书好厚 怕没有信心看完
- 6、不错 妈妈很喜欢 在家每天都在看
- 7、读好书，少生病。省钱可以多做其他事。美好生活从此书开始！
- 8、讲得比较笼统，又没有配图，比较一般
- 9、没有图片，不是我想要的
- 10、妈妈很喜欢，按照做了，很好
- 11、书很好，讲的很透彻，解决了我的困惑。
- 12、内容很全,很好
- 13、挺好的，讲的很实在，都是些小常识，操作性不错~

《家常食物营养与保健食谱全书》

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:www.tushu000.com