

# 《我家的营养午餐食谱》

## 图书基本信息

书名：《我家的营养午餐食谱》

13位ISBN编号：9787562258582

10位ISBN编号：7562258589

出版时间：2013-3

出版社：华中师范大学出版社

作者：犀文图书

页数：144

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](http://www.tushu000.com)

# 《我家的营养午餐食谱》

## 内容概要

《我家的营养午餐食谱》为大家精选了禽畜、水产、蛋、豆制品、蔬菜、菌菇、主食共七大类250多道午餐食谱，而且这些食谱食材易得、制作简单、营养丰富。但愿这些食谱能够让您在一顿丰盛的午餐中开始一个有活力的午后时光！

# 《我家的营养午餐食谱》

## 书籍目录

常识篇午餐营养常识 不良午餐习惯带来的隐患 吃好午餐，为健康加分 不同人群的午餐选择 食谱篇营养午餐食谱

Part1禽畜类 白切鸡 / 大盘鸡 鱼香肉丝 / 东坡肘子 水煮肉片 / 爆炒猪肝 红烧猪舌 / 椒盐里脊 腊味合蒸 / 洋葱牛肉 水煮牛肉 / 红烧羊肉 孜然羊肉 / 粉蒸羊肉 清炖羊排 / 宫保鸡丁 板栗焖鸡 / 竹笋烧鸭 黄瓜酿肉 / 咸蛋蒸肉饼 菠萝咕嚕肉 / 萝卜焖牛腩 西兰花牛柳 / 毛家红烧肉 香葱炒大肠 / 板栗烧排骨 水晶猪皮冻 / 土豆焖牛肉 番茄烧牛肉 / 客家三杯鸡 广州文昌鸡 / 香菇蒸滑鸡 生地莲藕瘦肉汤 / 椰子银耳煲老鸡 木瓜花生煲猪蹄 / 首乌天麻老鸭汤 芡实薏米野鸭汤 / 红豆花生鹌鹑汤 枸杞黄芪乳鸽汤 / 羊肉萝卜汤

Part2水产类 清蒸黄花鱼 / 清蒸罗非鱼 清蒸武昌鱼 / 剁椒蒸鱼头 粉蒸草鱼头 / 粉蒸泥鳅 蒸桂鱼 / 山药烩鱼头 芙蓉鲫鱼 / 麻辣水煮鱼 油焖武昌鱼 / 平锅罗非鱼 红烧鱼块 / 花椒鱼片 鱼羊炖时蔬 / 雪菜黄鱼 太湖银鱼 / 酒焖胖头鱼 红焖鲷鱼 / 芹菜炒鱼松 清蒸虾 / 蒸蒜香大虾 三丁虾仁 / 麻辣虾仁 椒盐虾 / 炒大明虾 河虾烧乌贼 / 健胃开边虾 清蒸青蟹 / 花雕蒸蟹 葱花炒花蟹 / 粉丝蒸青蛤 豉汁炒蛤蜊 / 扣蒸干贝 红枣桂圆生蚝汤 / 香菜豆腐鱼头汤 菠菜生姜鱼头汤 / 参芪红枣生鱼汤 黑豆鲶鱼汤 / 节瓜乌鱼汤 木瓜眉豆鲫鱼汤 / 灯芯草鲫鱼汤

Part3蛋类 苦瓜炒鸡蛋 / 韭菜炒鸡蛋 多彩炒滑蛋 / 鸡蛋炒三丁 胡萝卜鸡蛋碎 / 黄瓜蒸蛋 鱼香蒸蛋 / 锦绣蒸蛋 双蛋鱼子 / 三鲜煮元宝 四宝煎蛋角 / 咸蛋煮豆腐 咸蛋黄焖黄瓜 / 韭黄肉丝炒鸭蛋 银耳煮鹌鹑蛋 / 生炒皮蛋 肉末炒皮蛋 / 香辣炒皮蛋 鹌鹑蛋炒南瓜 / 滑蛋虾仁 肉蟹蒸蛋 / 香菜鸡蛋羹 鱼片蒸蛋 / 蒸三色蛋 芡实蒸蛋羹 / 清汤荷包蛋 姜醋蛋 / 鸡蛋韭菜盒子 香芋蛋卷 / 火腿煎双蛋 水果煎蛋 / 尖椒皮蛋 鱼肉煎蛋 / 苹果蛋饼 玉米煎蛋烙 / 土豆鸡蛋饼 三色蛋卷 / 浇汁蛋 紫菜蛋汤 / 番茄蛋花汤

Part4豆制品类 麻婆豆腐 / 麻辣豆腐干 香干烧芹菜 / 香干牛肉丝 蟹柳烩豆腐 / 翡翠豆腐 四宝煮豆腐 / 鱼头冻豆腐 香菇烧豆腐 / 酿蛋黄豆腐 脆皮豆腐 / 虾仁豆腐小丸子 红烧虾米豆腐 / 咸鱼蒸米豆腐 米豆腐煮鸡杂 / 芹菜拌腐竹 虾仁豆腐 / 松仁豆腐 鲜拌三皮 / 地耳烧豆腐 虎皮毛豆腐 / 丝瓜炒豆腐 豉椒豆腐 / 回锅豆腐 蒜苗炒豆腐 / 白芝麻核桃煎豆腐 清香日本豆腐 / 锦绣豆腐丝 桂花豆腐 / 东坡豆腐 家常豆花汤 / 菠菜豆腐汤 白菜豆腐汤 / 山药豆腐汤 芹菜叶豆腐汤 / 香菇茼蒿叶豆腐汤

Part5蔬菜类 醋熘白菜 / 手撕卷心菜 蒜蓉蒸茄子 / 剁椒蒸香芋 苦瓜焖豆豉 / 蒜蓉蒸丝瓜 百合蒸南瓜 / 虎皮尖椒 五色炒玉米 / 素炒紫甘蓝 香辣土豆块 / 三色芦笋 三丝炒绿豆芽 / 酸辣茼蒿笋 西芹百合炒腰果 / 香菇炒西兰花 四珍小白菜 / 咖喱酸辣大白菜 炒卷心菜 / 干辣椒炒芹菜 黄汁烩菠菜 / 笋焖蕨菜 油焖茭白 / 蜜汁酿藕 豆豉鲮鱼油麦菜 / 白菜粉丝汤 萝卜茼蒿丝汤 / 三鲜苦瓜汤 冬瓜绿豆汤 / 金针紫菜丝瓜汤 玉米清汤 / 杏仁南瓜汤 三鲜蔬菜汤 / 山药牛蒡萝卜汤 金针菇拌鸡丝 / 丝瓜干贝于锅茶树菇 / 冬笋香菇 葱烧木耳 / 香菇苋菜 芹菜炒香菇 / 生菜扒香菇 春笋炒香菇 / 香菇松子 香菇板栗 / 红烧双菇 双菇苦瓜丝 / 蚝油鲜菇 冬瓜草菇 / 洋参银耳炖燕窝 银耳豆浆羹 / 百合银耳莲子羹 百花酿香菇 / 香菇面筋羹 什锦素珍羹 / 银耳豆腐羹 金针菇萝卜汤 / 上汤白灵菇 白菜豆腐金菇汤 / 白雪银耳汤 黄芪猴头菇汤 / 银耳柑橘汤 香菇青菜汤 / 奶油口蘑浓汤

Part7主食类 伍圆乌鸡粥 / 皮蛋瘦肉粥 青菜鱼片粥 / 小米桂圆粥 海带绿豆粥 / 八宝粥 肉末粉丝煲 / 三鲜炒米粉 肉丝炒河粉 / 滑蛋拌河粉 鸡丝米粉 / 原汤桂林米粉 榨菜肉丝粉 / 肉酱意大利面 番茄蝴蝶面 / 香辣意大利面 醋溜牛肉羹面 / 虾仁伊府面 竹笋面 / 菠菜肉丝汤面 蟹肉伊面 / 鲜虾云吞面 豉汁鸡饭 / 粉蒸肉饭 杂粮饭 / 毛豆玉米饭 什锦炒饭 / 蛋包茄汁饭 火腿青菜炒饭 / 香菇蛋炒饭

# 《我家的营养午餐食谱》

## 章节摘录

版权页：插图：Part3蛋类 蛋是人类重要的食品之一，常见的蛋，包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，它们的营养成分和结构都大致相同，其中以鸡蛋最为普遍。蛋的吃法虽然很多，但也要注意吃法正确与否，否则不但没有补充到营养，还可能影响到健康。在吃蛋时，如果能配合下列的健康吃法，不但可以减少胆固醇的吸收，更能多加有效利用蛋的营养：1.蛋含有各种营养素，但唯独不含维生素C，所以若能搭配蔬菜食用，营养将更均衡。2.吃蛋时多搭配蔬菜食用，有助蔬菜中的维生素，吸收胆固醇及其它有害物质，并将之排出体外，减少胆固醇的危害。3.蛋生吃难以消化，且可能因此吃进沙门氏菌、真菌或寄生虫卵，因此不宜生吃蛋。4.用热豆浆冲生鸡蛋，会形成不易分解吸收的物质，影响消化、破坏营养。5.每天一颗蛋加上米饭、面食一起食用，就可完备地取得各种人体必需的氨基酸，所以也不需一天吃太多蛋。6.煮蛋时可依个人所需，酌量加些中药，如枸杞、红枣、何首乌、川芎、艾叶、益母草等一起食用，将更具食疗效果。7.蛋壳的颜色与蛋的营养价值无关，所以不必特意去吃红褐色蛋壳的土鸡蛋。8.吃受精蛋未必比未受精蛋营养，因为未受精蛋没有因胚胎发育而消耗养分，营养较完整。9.蛋黄已散开的蛋不能食用，因为那可能是储放时间过久，已被细菌寄生、分解，所以蛋黄才会散开。10.蛋黄的颜色浓淡，与它的营养价值无关，所以不必特别吃红蛋黄的蛋。

# 《我家的营养午餐食谱》

## 编辑推荐

《我家的营养午餐食谱》由华中师范大学出版社出版。

# 《我家的营养午餐食谱》

## 精彩短评

1、有些图不对文的，有些没列出来的配料步骤里突然冒出来。里面有的下厨房基本都有

# 《我家的营养午餐食谱》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)