

# 《家庭营养配餐》

## 图书基本信息

书名：《家庭营养配餐》

13位ISBN编号：9787113033057

10位ISBN编号：7113033059

出版时间：1999-01

出版社：中国铁道出版社

页数：137

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)

# 《家庭营养配餐》

## 内容概要

### 内容简介

当今人人珍视健康，关注营养。但如何吃出健康，吃出长寿，吃出享受，却是一门学问。本书为您精心设计了74套（3口之家、5口之家）四季营养配餐食谱，并为老年人、孕妇、高血压患者、糖尿病病人及贫血患者介绍了营养配餐食谱。这些食谱不但符合科学膳食平衡原则，也考虑了菜肴的美味可口和多样化原则。在每日的食谱之后，附有佳肴的简易做法，共150例，供您选用。本书还回答了一些关于“吃”的热点争论问题。从中您会发现，科学饮食是多么理想的“医生”。

本书的主要读者对象是一般家庭成员。愿它成为您的好帮手。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章 关于营养的思考

营养健康与生命

生命的不老泉

活不到100岁是你自己的错误

很多疾病原是可以避免的

营养与饮食文化

营养观念在正确和误区中徘徊

营养知识大爆炸

营养过剩 = 营养不良

关键在于适度

城市人“饭量”越来越小

“4+1”的营养宝塔结构

糖 “仅次于脂肪的饮食魔鬼”

高考与红烧肉

司泼拉特夫人的公式

中国人是否得了富贵病

吃素与蛋白质

维生素的福与祸

一声咳嗽都可以引起骨折

滥服碘片的风波

铁锅炒菜，铝锅走开

现代神仙活在胶囊里

#### 第二章 食谱制定的原则

膳食平衡原则

食品多样化

搭配科学化

三餐合理化

顺应季节原则

春季

夏季

秋季

冬季

各个年龄段膳食特点

少年期

青春期

中年期

老年期

#### 第三章 营养成分的计算方法

能量的确定

蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例

公式计算法

食物交换份法

其他营养素

#### 第四章 四季食谱实例

三口人家庭食谱

春季食谱（2周）

# 《家庭营养配餐》

夏季食谱（2周）  
秋季食谱（2周）  
冬季食谱（2周）  
五口人家庭食谱  
春季食谱（2天）  
夏季食谱（2天）  
秋季食谱（2天）  
冬季食谱（2天）  
老年人食谱  
编制原则  
全日食品量  
食谱举例  
孕妇食谱  
编制原则  
全日食品量  
食谱举例  
高血压病人食谱  
编制原则  
全日食品量  
食谱举例  
糖尿病人食谱  
编制原则  
全日食品量  
食谱举例  
贫血病人食谱  
编制原则  
全日食品量  
食谱举例  
（食谱中部分菜的烹调方法）  
附1红烧狮子头  
附2火腿冬瓜夹  
附3麻辣豆腐  
附4豆瓣鱼  
附5茄丁虾仁  
附6玉米软饼  
附7清汤海参  
附8奶油白菜心  
附9豉汁排骨  
附10油爆虾  
附11三丝菜卷  
附12笋菇凤爪汤  
附13辣黄瓜皮  
附14米粉肉  
附15羊肉萝卜汤  
附16啤酒鸡  
附17镶馅苦瓜  
附18素什锦  
附19虾仁豆腐  
附20粽子饭团

## 《家庭营养配餐》

附21三鲜汤  
附22香酥鸡  
附23上海汤包  
附24酥海带卷  
附25锅贴  
附26花生玉米面粥  
附27油爆虾  
附28清蒸鲤鱼  
附29糖汁西红柿  
附30烤大虾  
附31豆腐炒香椿  
附32熏鱼  
附33“蚂蚁”上树  
附34双色鸡丁  
附35番茄汁菜花  
附36软炸虾仁  
附37肉饼  
附38酱鸭  
附39炸小鱼  
附40蒸饺  
附41水果沙拉  
附42蒜泥白肉  
附43鱼肉煎蛋  
附44白斩鸡  
附45生菜瘦肉汤  
附46醋熘荷包蛋  
附47土豆沙拉  
附48菜团子  
附49鱼片熘豆腐  
附50狗不理包子  
附51锅塌豆腐  
附52鱿鱼拼盘  
附53糖拌双丝  
附54油爆墨鱼  
附55鸡脯菜花  
附56酱牛肉烧面筋  
附57豆腐卷  
附58滑溜里脊  
附59麻辣茭白  
附60四川泡菜  
附61锦绣鸡丁  
附62酥鱼  
附63珍珠菜花汤  
附64香酥牛肉  
附65皮蛋乳香豆腐  
附66姜丝肉  
附67鸡汁干丝  
附68椒麻鱼片  
附69木犀豆腐

## 《家庭营养配餐》

附70芝麻盐粥  
附71肉香煎蛋饼  
附72豆豉牛肉  
附73炒鳝鱼丝  
附74葱烧鸭  
附75肉末镶柿子椒  
附76葱花玉米饼  
附77酱爆肉  
附78烧麦  
附79干烧鲤鱼  
附80东坡肉  
附81拔丝苹果  
附82油焖大虾  
附83甜玉米羹  
附84咖喱鸡  
附85栗子烧白菜  
附86法式炸猪排  
附87担担面  
附88番茄菊花鱼  
附89玉米笋烩冻豆腐  
附90甜芝麻粥  
附91溜三样  
附92镶三鲜豆腐  
附93四喜肉  
附94砂锅豆腐  
附95荷包鲤鱼  
附96冰花白糖饼  
附97四川毛肚火锅  
附98花生豆腐丁  
附99蔬菜发糕  
附100海参松子豆腐  
附101麻辣鱼块  
附102鸡茸玉米羹  
附103苹果酱薄饼  
附104炸猪肝卷  
附105煎烹草鱼条  
附106炒四丝  
附107炸面包片  
附108辣子鸡丁  
附103蒸白菜卷  
附110什锦火锅  
附111玉米碗糕  
附112红烧鳝鱼  
附113珊瑚菜花  
附114翡翠鸡丁  
附115清蒸腐皮肉  
附116百果蜂糕  
附117清蒸鱼  
附118奶油冬瓜

## 《家庭营养配餐》

附119黄瓜奶油沙拉  
附120苦瓜栗子肉  
附121白木耳莲子汤  
附122清炒虾仁  
附123凉拌茄子  
附124香酥鸡条  
附125麻酱拌腰片  
附126盘丝饼  
附127糖醋排骨  
附128鱼香油菜苔  
附129炸猪排  
附130两面黄豆腐片  
附131百味蛋羹  
附132鱼头汤  
附133腊八蒜  
附134鱼香蛋饺  
附135板栗煨鸡  
附136肘子肉拌黄瓜  
附137蘑菇焖牛肉  
附138菊花火锅  
附139麻辣酸菜鱼  
附140鸡丸烩鲜蘑  
附141青椒炒鱼片  
附142咖喱牛肉片  
附143木耳山楂粥  
附144冬笋炒鸡丝  
附145海蜇荸荠汤  
附146肉丁炒豌豆  
附147德式牛肉扒  
附148芹菜炒虾仁  
附149炒腰花  
附150鸡蛋烩鲜蘑  
附表常见食品营养成分

# 《家庭营养配餐》

## 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)