

吃对你的家常菜



[吃对你的家常菜 下载链接1](#)

著者:范志红

出版者:化学工业出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787122170606

吃对家常菜，全家更健康！

本书首次推出中国农业大学范志红教授的100多道私房家常菜谱。全书针对老年人、男人、女人、孩子以及上班族等特殊人群，分别根据其体质状况提出对应的饮食方案，并推荐最健康营养美味的家常菜谱。对每种菜谱均配精美彩色大图，详细营养解析，细致的步骤指导更方便。书中还附有范老师私房厨房小窍门，让您使用更方便。书后贴心编排食材索引目录，让您根据家中食材，轻松选做健康菜！跟着范老师，一起吃出健康，吃出美味！

作者介绍:

国最具人气、出镜率最高的饮食营养专家；
中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授，食品科学博士。中国营养学会理事，健康促进与教育协会理事，中国烹饪协会美食营养委员会副秘书长，中国食品科技协会高级会员，营养科普工作委员会委员、中国营养膳食推广工程专家顾问团顾问、中国酒店协会美食营养顾问，中央文明办、卫生部开展的全国相约健康社区行巡讲专家。《健康时报》、《健康之友》、《好主妇》等十多家报刊杂志的特约专家作者。
范老师的搜狐个人博客“原创营养信息”点击率达2300万；
博客共有900余篇知识性、趣味性很高的原创科普文章，使她拥有大批粉丝；获得第二届全国科学博客大奖。因其在健康科普领域的卓越贡献，被提名为“2011年度公众最喜爱科学传播人”，获得2012年“首都劳动奖章”、2012新浪健康中国年度盛典“公立力量.最具网络人气专家奖”。

目录: 第1章 给全家人的健康三餐

早餐这样吃zui健康营养

中式豆浆菜包套餐

全麦杏仁三明治套餐

土豆肉菜套餐

豪华自助早餐

晚餐怎么吃，身体zui买账？

燕麦枣肉豆浆+黑芝麻腰果菠菜+蒸藕丁

牛奶蛋羹+酸奶+什锦水果

凉拌海芽菜+生鱼片+大拌菜+燕麦大米粥

芝麻酱拌莴笋花+什锦炒大麦+清炖乌鸡菌汤

美味便当的健康原则

红烧牛肉便当

香浓蛋奶素便当

美味纯素便当

风味菜饼便当

幸福减肥便当

健康汤粥让你夏日保持美丽与活力

花生百合红豆沙

小米燕麦香羹

豆蓉蛋花玉米羹

牛奶桂花龟苓膏

第2章 给爱美的女性

不饿也能轻松瘦身

煎银鳕鱼

瘦身八宝粥

极嫩低脂蛋羹

原味蒸蔬菜

紫色食物，陪伴美丽女人

美丽果蔬汁

草莓猕猴桃奶昔

紫米养颜饭

香甜炒桑葚

让肠道畅通的几个反思

海鲜味豆渣煎饼

燕麦芝麻红豆浆

杏仁木耳拌菠菜

紫甘蓝猕猴桃柠檬汁

甜食也能吃出健康

山楂苹果大枣汤
酒酿藕粉果干羹
姜汁撞奶
苹果核桃全麦煎饼
自制酸奶
第3章 给疲劳的上班族
眼睛喜欢哪些营养食物
蜜渍桑葚
枸杞小米粥
鸡蛋拌菠菜
胡萝卜鸡肝泥
用食物打败压力
莲子百合糙米粥
鸡汤银耳蚕豆
焯拌芝麻菠菜虾仁碎
胡萝卜冬笋炒豆腐干丝
明智选择夜宵的原则
牛奶糙米莲子粥
百合小米豆浆
鸡蛋青菜汤面
藕粉酸奶羹
第4章 给辛苦半生的爸妈
有利血压的低盐美食
茴香豆干炒蛋
蘑菇冬笋鸡翅汤
清蒸农家乐
麻酱青叶卷
别吃出糖尿病
红豆饭+白灼芥蓝蘑菇+蔬菜沙拉+皮蛋豆腐
拌菠菜金针菇+鸡肉煮杂菜+蒸荞麦面
什锦蒸饭+虾仁煮茼蒿+豆角香菇炒香干丝+猕猴桃
八宝粥+焯拌紫背天葵+海鲜豆腐蔬菜煲
让三餐远离痛风危险
椰汁牛奶
果蔬大拌菜
粉蒸时蔬
土豆鸡蛋饼
防癌饮食的原则
西兰花香菇三文鱼沙拉
芸豆紫米芝麻糕
酸奶猕猴桃木瓜冻
咖喱鸡肉
第5章 给成长中的孩子
如何让宝贝赢在起跑线上（宝贝的科学喂养）
胡萝卜泥
清香青菜汁
鸡汤豌豆泥
补铁鸡肝泥
淡甜果米糊
吃足钙其实很容易
胡萝卜木瓜牛奶羹
麻酱凉面补钙餐
牛奶包子补钙餐
油菜炒香干补钙餐

奶酪素咖喱补钙餐
青春期要把铁补够
胡萝卜炖牛肉补铁餐
青椒洋葱炒鸡心补铁餐
黑芝麻果干红豆包补铁餐
羊杂汤补铁餐
腹泻之后怎么吃
胡萝卜炒米粥
肉桂酸奶
苹果莲藕羹
山药糯米大枣浆
第6章 健康节日餐
美味健康的春节家宴
五个凉菜
卤水拼盘
椰蓉金银条
缤纷大拌菜
醋拌海蜇裙带菜
香拌素三鲜
六个热菜
豉蒸蟠龙鳝
清炖乌鸡盅
五福猪肉丸
嫩豌豆鲜百合炒虾仁
白灼豆苗
香菇滑丝瓜
饮料
自制紫米核桃乳
主食
虾肉五鲜饺子
无油八宝饭
给肠胃放个假
薯块百合小米粥
碧绿清香果菜汁
清爽炒藕片
鸡汤煮苋菜
米饭的创意吃法
香甜椰浆糙米饭
榴莲水果香饭团
清爽桃红饭卷
蔬菜奶酪米饭煎饼
索引：食材
· · · · · (收起)

[吃对你的家常菜_下载链接1](#)

标签

健康

饮食

营养学

范志红

美食

食谱

菜谱

生活

评论

范阿姨出品质量还是很有保证的！而且不是炒博客的冷饭了
值得赞一记。可以加强的地方是索引，另外如果能配上阿姨本人出境的DVD贩卖会更畅销吧！

算实用，增加一定了解实物背后分析。

很好。

在微博上关注了范志红老师，一直觉得她说的挺靠谱。内容微博上基本都有，我还没实际试过，从前给琢磨减肥餐的时候自己研发过蒸茄子，那味道到现在想起来还有点肝颤...对菜谱的最高标准是好吃，好做，健康，实际中能找到满两条的就很高兴了

总的来说还是很有可操作性的，可惜我还是宿舍党，等待可以好好尝试的一天吧。

【实体书】

武志红老师的书总体都不错，专业人士也看得下去。

喜欢范老师，特别拼命在科普。

纸质，推荐的菜都不好吃

给家人提供简单健康快捷的食谱，

相对于其他营养类书籍而言显得比较专业，而且有实操性，是本人缓解紧张情绪的好帮手。。。。。。

做法不难，对于量的描述还是有点含糊。

服了，超大号字体，超简略内容，这书借回来给我老娘看，连她都觉得太水了，无语

骗钱的，理论过时了。

为了制定周菜谱…

给爹妈买的，但我想要的是理论，对菜谱不感兴趣，而且里面的菜对噬辣且不吃面食的南方人没有什么参考价值。

食谱。

图文 吃的知识 家里可以常备

菜谱。

没有专门关于午餐的部分…强迫症表示有缺失感！

[吃对你的家常菜_ 下载链接1](#)

书评

[吃对你的家常菜_ 下载链接1](#)