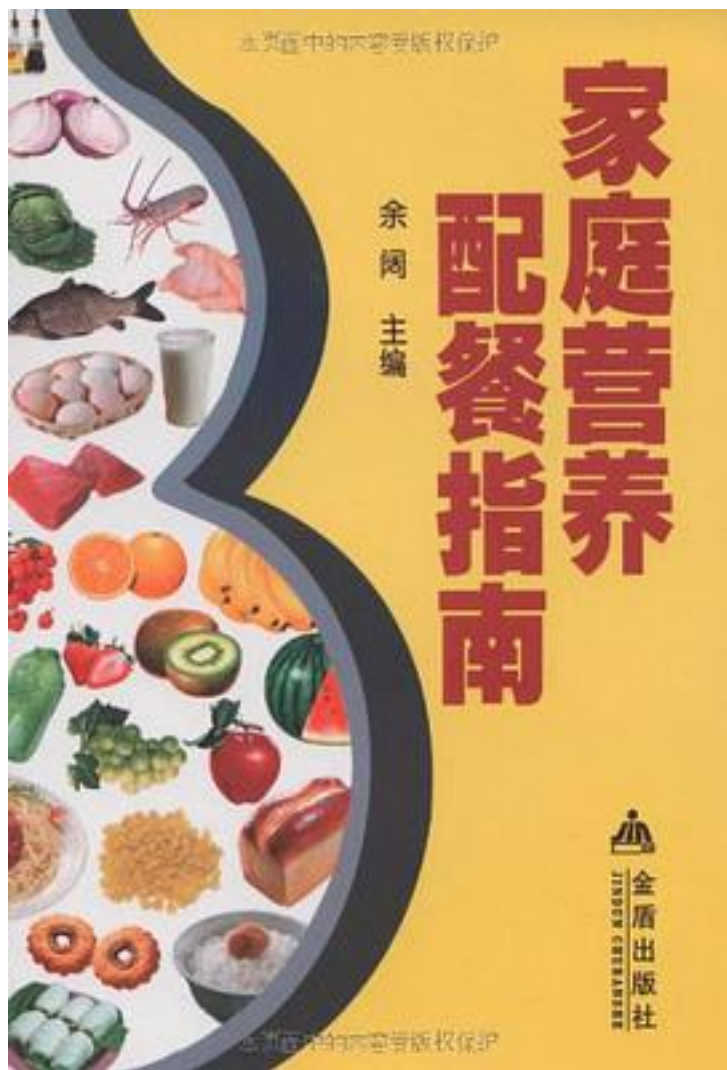


家庭营养配餐指南



[家庭营养配餐指南_下载链接1](#)

著者:余阔

出版者:金盾

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787508256405

《家庭营养配餐指南》是一本专门介绍各类人群营养配餐的科普读物。书中根据老年人、脑力劳动者、新婚夫妻、孕产妇、中小學生等不同群体的生理特点、性别和职业、心
态环境和季节，进行有针对性的营养调配，并有烹调食谱可供参考。《家庭营养配餐指
南》内容丰富，通俗易懂，科学实用，具有广泛的适用性。

作者介绍:

目录: 第一章 餐前进言第二章 老年人四季营养配餐 第一节 中医对老年人膳食的要求
一、老年人的饮食时间 二、老年人的饮食数量 三、老年人的饮食禁忌 第二节
老年人的配餐原则 第三节 四季营养配餐概述 一、春季营养配餐 二、夏季营养配餐
三、秋季营养配餐 四、冬季营养配餐 第四节 老年人的营养配餐 一、春季营养配餐
1.米面类 甜浆粥 盖浇面 清汤鱼面 清汤馄饨 2.菜肴类 生炒苕菜 芹菜牛肉丝 炒合菜
鸡丝银耳 核桃肚花 五香牛肉 红烧带鱼 奶汤鲫鱼 红烧鲤鱼 清炒虾仁 软炸香椿
椿芽拌鸡丝 苦菜素什锦 蒜泥马齿苋 二、夏季营养配餐 1.米面类 荷叶饭 芦根粥 绿豆粥
莲子粥 清汤面 2.菜肴类 怪味苦瓜 芙蓉番茄 冬菇油菜 空心菜牛肉丝 姜汁芹竹
姜汁瓜皮条 银芽拌椒丝 马兰烧鲶鱼 茼蒿烧豆腐 白油侧耳根 黄油莴苣沙拉
口蘑烧水萝卜 拌萝卜海蜇丝 茄汁荸荠片 炒猪心 三、秋季营养配餐 1.米面类 焖南瓜饭
灵芝荷包饺 桂花荸荠饼 益寿饺子 松子蜂蜜粥 2.菜肴类 栗子焖羊肉 栗子炒嫩鸡
菠萝滑牛肉 雪梨鸡球 枸杞莲子汤 五香黄豆 拌芹菜叶 芹菜青鱼丝 三丁爆青椒
红腐乳蒸笋鸡 山楂梨丝 泥鳅豆腐 银耳干贝 沙参心肺汤 银杏叶饮 四、冬季营养配餐
1.米面类 豆浆粥 胡萝卜粥 南瓜粥 腊八粥（咸味） 腊八粥（甜味） 羊肉汤面 酸辣汤
2.菜肴类 软炸冬瓜夹 韭黄百叶丝 炸雪里脊片 香菜梗炒肚丝 炒五彩山药丝 干烧狗肉
木耳烩水鱼 什锦火锅 清蒸甲鱼 芝麻兔 附子牛肉 黄鳝瘦肉北芪汤 海松子蛋汤第三章
脑力劳动者的营养配餐第四章 新婚夫妻营养配餐第五章 孕产妇营养配餐第六章
中小学生的营养配餐第七章 烹调在配餐中的作用与调料简介
· · · · · · (收起)

[家庭营养配餐指南_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭营养配餐指南_下载链接1](#)

[家庭营养配餐指南_下载链接1](#)