

<<给孩子最好的食物>>

图书基本信息

书名：<<给孩子最好的食物>>

13位ISBN编号：9787500694441

10位ISBN编号：750069444X

出版时间：2010-8

出版时间：中国青年

作者：范志红

页数：266

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：<http://www.tushu007.com>

## <<给孩子最好的食物>>

### 前言

某日在火车上，正为质量低劣的盒饭而苦恼，突然听到包厢外列车员叫卖酸奶，当即喜出望外，将其招入。

让我看看你卖的酸奶好吗？

我问。

她高高兴兴地递过来——原来是一包×酸乳纸盒饮料。

我大失所望，对她说：可这不是酸奶啊。

她奇怪地问我：怎么，这不是酸酸甜甜的吗？

酸奶不就是这样的吗？

我一直就是把它当成酸奶喝的啊。

我请她仔细地看看产品包装，上面果然用小字写着“饮料”二字。

她还是一头雾水地问：饮料和酸奶，究竟有什么不同呢？

我又请她好好看看包装侧面的配料表（见下页）。

第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠剂、香精、色素……

她看着我，不明白这些文字的意思。

我说：按照国家规定，标在第一位的就是含量最多的原料，所以这个产品的第一大成分是水，而不是牛奶——水比奶还要多，所以它不能叫做牛奶。

其中不含乳酸菌发酵剂，没有有益健康的乳酸菌（如果有，它一定会写上去！

），其酸味来自柠檬酸，而不是酸奶发酵过程中产生的乳酸，所以它也不能叫做酸奶。

## <<给孩子最好的食物>>

### 内容概要

我又请她好好看看包装侧面的配料表（见下页）。

第一个原料是水，第二个是牛奶，第三个是糖，第四个是柠檬酸，然后还有增稠剂、香精、色素。她看着我，不明白这些文字的意思。

我说：按照国家规定，标在第一位的就是含量最多的原料，所以这个产品的第一大成分是水，而不是牛奶——水比奶还要多，所以它不能叫做牛奶。

其中不含有乳酸菌发酵剂，没有有益健康的乳酸菌（如果有，它一定会写上去！），其酸味来自柠檬酸，而不是酸奶发酵过程中产生的乳酸，所以它也不能叫做酸奶。

## <<给孩子最好的食物>>

### 作者简介

范志红，食品科学博士，中国营养学会会员，中国食品科技协会营养支持委员会理事，中国烹饪协会美食营养委员会专家委员。

长期从事大众食品营养宣教活动，是北京奥组委绿色奥运宣教专家、全国妇联“妇女大讲堂”讲师团成员、中央国家机关健康大讲堂讲师团成员。

在中央电视台、北京电视台、辽宁电视台、江苏电视台、北京电台等多家媒体讲解食品健康知识。在《健康时报》《生命时报》《保健时报》《北京青年报》《法制晚报》《健康之友》《饮食科学》《父母必读》《母子健康》《妈咪宝贝》等几十家报刊杂志发表食品营养相关文章四百多篇。

## <<给孩子最好的食物>>

### 书籍目录

序一：你给孩子吃了什么 序二：最难忘的味道  
1 认识食品中的朋友和敌人 2 看清美味零食的营养真相  
3 走出儿童饮食的困惑和误区 4 轻松提高日常饮食品质的秘诀  
5 三餐搭配和健康美食制作 后记：健康的根基须从小奠定

## <<给孩子最好的食物>>

### 章节摘录

初沸的排骨汤当中小火慢炖到豆子软烂即可。

绿豆的清香与排骨的鲜美相得益彰，而且绿豆淀粉能够吸收排骨中的油腻，吃起来更为爽口。

煮猪肉本身不上火，加上清火的绿豆之后，更适合给孩子在夏季增加营养。

其他季节可以用芸豆代替绿豆炖肉或排骨。

**鲜豌豆炒豆腐** 用一把葱花、50克肉末炒200克豆腐丁，半熟之际加入化冻后的100克速冻鲜豌豆一同翻炒，熟后加入盐和一勺生抽酱油即可。

这道菜色泽明亮鲜艳，味道鲜美，口感柔软，很受儿童欢迎。

豆腐和豌豆都富含钾和蛋白质，豆腐中还含有大量的钙，对于夏日补充营养极有帮助。

因为暑热烦躁、夏天不爱吃荤菜、睡觉时经常抽筋的孩子更适合食用这道菜。

**嫩蚕豆炒三文鱼** 嫩蚕豆用油翻炒后，加水焖10分钟左右，加盐后盛出；三文鱼切丁用蛋清、淀粉、盐拌过，单独放油锅中炒到变色，立刻加入蚕豆，翻匀后装盘即可。

由于蚕豆和三文鱼都具有天然鲜味，这道菜无须加入鸡精或味精。

这道菜富含蛋白质和微量元素，还含有相当数量的胡萝卜素。

它颜色清爽，口味鲜美而清淡，是夏天补充营养的佳品。

注意：对蚕豆过敏的孩子和家长不能食用。

## <<给孩子最好的食物>>

### 编辑推荐

谁不想给孩子吃得好啊?!可之前都是凭经验，从来没有学过营养学。看了范老师这本书，真是明白多了。

——小雨妈妈 我觉得这本书挺实用的，特别是去超市买吃的或给孩子买零食时，就知道该怎么选了。

——欣欣妈妈 我之前一直把甜饮料当白开水给孩子喝，还以为饮料既可以补充水分又有营养，没想到反而是害了孩子。

强烈呼吁没学过营养学的妈妈们来看看这本书!——迪迪妈妈 其实我挺注重孩子营养的，比如常给他喝骨头汤补钙，没想到方法不对，白费功夫。

书里提到的饮食误区，我还有不少呢，幸好看了这本书。

——头头妈妈范老师的原创营养博客就让我受益匪浅，现在有了这本专为孩子写的饮食指南，我更有信心让孩子吃出好身体来了! ——小凡妈妈

<<给孩子最好的食物>>

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:<http://www.tushu007.com>