

<<家庭四季营养配餐手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭四季营养配餐手册>>

13位ISBN编号：9787506247894

10位ISBN编号：7506247895

出版时间：2009-2

出版时间：张纪源、王枫 世界图书出版公司 (2009-02出版)

作者：张纪源，王枫 著

页数：178

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>

## <<家庭四季营养配餐手册>>

### 前言

随着我国人民生活水平的提高，营养科学知识的普及，合理膳食逐渐成为现代人的生活时尚。中国营养学会2007年9月重新修订了《中国居民膳食指南》，而本书正是根据《指南》精神，为普通家庭编写的一本指导性、示范性食谱。

其目的就是将科学膳食的理念和做法推广到千家万户。

合理营养是健康的物质基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。

所以说，为大众提供科学合理的健康食谱，指导人们平衡膳食，合理摄取营养，避免由不合理膳食引发疾病具有很重要的现实意义。

近年来人们越来越重视营养科学知识，吃什么，如何吃成了大家关注的焦点，广大科学工作者在这方面推出了很多理论著作，但是如何把这些理论变为普通民众的具体行为，应用于一日三餐之中，中间仍然有不小的距离。

这部书是几位长期从事养生与食品营养的专业工作者，根据新修订的《中国居民膳食指南》，通过科学分析，精心挑选与搭配，反复征询各方意见而编排的。

表面看只是一部简单的家常食谱，其实质却是融入了较强的营养科学理念，同时兼顾了色香味的搭配，是颇费一番苦心的。

这是一次理论与实践相结合的有益探索，对于推广普及科学的膳食理念与行为具有非同寻常的意义。

该书根据一年四季不同气候特点和食物供应情况，分别制定了春、夏、秋、冬四季食谱。

每个季节安排四个星期的日常食谱和一个星期的保健养生食谱。

以一周为一个单元，比较符合现代人的工作习惯和休假制度。

每天的食谱都充分考虑了一日三餐的能量供应和营养素搭配的丰富全面，尽量做到营养平衡。

每餐食谱在食物品种选择与数量上，根据现代中国家庭的组成特点，安排以适宜于普通家庭3~5人用餐，这就减少了因就餐人数不同而需要繁琐计算的麻烦，大大提高了读者的选择范围。

## <<家庭四季营养配餐手册>>

### 内容概要

《家庭四季营养配餐手册》以其科学性、实用性和操作性强的特点，必将成为家庭厨房的好帮手。

愿每个读者都能做到合理营养，平衡膳食，保证我们的身体健康，生活欢乐！

近年来人们越来越重视营养科学知识，吃什么，如何吃成了大家关注的焦点，广大科学工作者在这方面推出了很多理论著作，但是如何把这些理论变为普通民众的具体行为，应用于一日三餐之中，中间仍然有不小的距离。

这部书是几位长期从事养生与食品营养的专业工作者，根据新修订的《中国居民膳食指南》，通过科学分析，精心挑选与搭配，反复征询各方意见而编排的。

表面看只是一部简单的家常食谱，其实质却是融入了较强的营养科学理念，同时兼顾了色香味的搭配，是颇费一番苦心的。

这是一次理论与实践相结合的有益探索，对于推广普及科学的膳食理念与行为具有非同寻常的意义。

该书根据一年四季不同气候特点和食物供应情况，分别制定了春、夏、秋、冬四季食谱。

每个季节安排四个星期的日常食谱和一个星期的保健养生食谱。

以一周为一个单元，比较符合现代人的工作习惯和休假制度。

每天的食谱都充分考虑了一日三餐的能量供应和营养素搭配的丰富全面，尽量做到营养平衡。

每餐食谱在食物品种选择与数量上，根据现代中国家庭的组成特点，安排以适宜于普通家庭3~5人用餐，这就减少了因就餐人数不同而需要繁琐计算的麻烦，大大提高了读者的选择范围。

## &lt;&lt;家庭四季营养配餐手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分：食品营养常识一、人体所需六大营养素概述二、科学配餐基本知识三、家庭常用厨艺小常识  
 第二部分：四季营养配餐食谱一、春季配餐食谱春季饮食养生常识(一)春季四周日常套餐食谱示例  
 第一周食谱(适用于初春气候)第二周食谱(适用于仲春气候)第三周食谱(适用于仲春气候)第四周食谱(适用于晚春气候)  
 (二)春季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳)(三)春季节日家宴套餐食谱示例二、夏季配餐食谱夏季饮食养生常识(一)夏季四周日常套餐食谱示例  
 第一周食谱(适用于初夏气候)第二周食谱(适用于炎夏气候)第三周食谱(适用于炎夏气候)第四周食谱(适用于夏末气候)  
 (二)夏季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳)三、夏季节日家宴套餐食谱示例三、秋季配餐食谱秋季饮食养生常识(一)秋季四周日常套餐食谱示例  
 第一周食谱(适用于初秋气候)第二周食谱(适用于仲秋气候)第三周食谱(适用于仲秋气候)第四周食谱(适用于晚秋气候)  
 (二)秋季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳)(三)秋季节日家宴套餐食谱示例四、冬季配餐食谱冬季饮食养生常识(一)冬季四周日常套餐食谱示例  
 第一周食谱(适用于初冬气候)第二周食谱(适用于寒冬气候)第三周食谱(适用于寒冬气候)第四周食谱(适用于冬末气候)  
 (二)冬季一周养生套餐食谱示例(偏重药膳)(三)冬季节日家宴套餐食谱示例第三部分：四季营养食谱制作方法一、主食类米饭馒头、花卷西红柿鸡蛋面鸡蛋饼鸡丝汤面炸酱面排骨面牛肉面香菇酱肉面金银米饭辣白菜炒饭饺子三鲜包子香菇包子地软包子猪肉包子豆沙包香葱花卷玉米面发糕油饼、油条煎饼葱油饼玉米饼烙饼千层饼南瓜饼咖喱炒饭三色拨鱼儿绿豆粥百合粥红小豆粥玉米糝粥小米粥百合小米粥红枣银耳粥核桃仁粥山药粥红枣粥滋补杂粮粥百合莲子粥红枣百合粥麦片粥黑米粥粟米羹皮蛋瘦肉粥芹菜粥八宝粥枸杞粥银耳莲子粥蛋花粥红枣枸杞粥鱼蓉粥苦瓜糯米粥绿豆薏米粥龙眼薄荷粥银耳瘦肉粥火腿白菜米粥黄豆干炒蒜苗雪菜剁椒遇冬笋番茄土豆油焖豆腐红芹炖栗子鱼香南瓜木耳炒牛蒡沙锅炖菜心什锦沙锅炆炒小油菜红糖炖豆腐葱烧豆腐醋熘白菜香菇油菜炒大白菜炒圆白菜西芹魔芋豆腐干炒韭菜蜜糖蒸萝卜桂圆枸杞蒸鸽蛋脆炒龙须菜炒豆角青衣素心菱白炒鸡蛋笋丝豆苗木耳炒黄瓜(三)水产类豆豉鲮鱼油麦菜韭菜炒虾仁清蒸草鱼鱿鱼丝炒香菜豆腐炒虾仁炸小黄鱼盐水虾鳊鱼米花熘鱼片葱油鲜鲢鱼鲜嫩鳝片苦瓜鱼片金针菇熘鱼丝红烧鲫鱼家常小炒皇熘鱼段清蒸武昌萱红烧带鱼韭黄炒鳝丝红焖鲤鱼滑菇烩鱼丸豆瓣鲫鱼红烧大虾萝卜丝煮鲫鱼豆腐炖鲢鱼萝卜烧蟹肉酸菜鱼酱焖鲤鱼红烧鲤鱼虾仁豆腐泡椒鲤鱼芦笋干贝海米拌青椒糖醋带鱼冬菇焖鱼头滑炒鱼片熘虾段鱼头豆腐煲炒鱿鱼丝鲫鱼莲藕煲枸杞烧鲫鱼黄芪炖鲫鱼小龙虾豆腐素贝烧冬瓜四、汤羹类西红柿鸡蛋汤三鲜冬瓜汤小白菜汤榨菜肚丝汤黄瓜鸡片汤鸡蛋羹莲子桂圆汤豆芽青笋汤猪肝菠菜汤虾球银耳汤香菇鸡汤鲫鱼豆腐汤银耳羹三丝紫菜汤什锦豆腐汤莲藕山药汤银耳百合羹紫菜汤苋菜肉片汤菠菜汤冬瓜汤海米冬瓜汤榨菜肉丝汤笋丝豆苗汤紫菜虾皮汤草菇丝瓜汤鱼头苦瓜汤南瓜排骨汤香菇时花汤奶油蘑菇汤金针油菜猪心汤黄瓜银耳汤莲子豆腐汤火腿白菜汤南瓜青豆汤海带冬瓜汤西湖牛肉羹山药汤白萝卜汤羊肉萝卜汤白果排骨汤乌鸡白凤汤火腿冬瓜汤香菇茭白汤排骨栗子汤时蔬浓汤木耳豆腐汤绿菜瘦肉粥猪蹄美容粥丝瓜杏仁排骨粥百合绿豆糯米粥羊肉粥猪肝粥羊肝粥栗子粥红枣栗子粥芹菜香菇粥桂圆莲子粥杏仁川贝糯米粥鱼蓉枸杞粥川贝雪梨粥山楂粥菊花粥黄豆南瓜粥黑芝麻粥红枣莲子粥梨粥胡萝卜粥芝麻粥莲子百合枸杞粥二、凉菜类凉拌胡萝卜丝五香咸菜青菜拌毛豆炆芹菜菠菜拌粉丝糖拌西红柿凉拌金针菇拌土豆丝海带拌粉丝香椿拌豆腐黄瓜拌素鸡姜汁菠菜蔬菜沙拉水果沙拉凉拌藕片洋葱拌木耳老醋花生八宝菜桃仁木耳炆海带丝青椒皮蛋凉拌佛手瓜酱牛肉炆辣白菜蒜泥猪肝凉拌海带丝蒜泥胡萝卜丝湛江米拌芹菜鸡丝拌粉皮拌果蔬三丝海带豆腐水煮五香花生米糖醋萝卜丝酸辣黄瓜凉拌茄条酱鸡肝蒜茸菠菜炆三丝麻酱拌豆角凉拌黄瓜糖醋藕片鸡蛋什锦沙拉拌三丝凉拌芹菜叶京拌苦瓜红油肝花芝麻菠菜酱香猪耳芥末菜花雪里蕻拌豆干蒜茸茼蒿鸡丝拌黄瓜时蔬拌粉丝炆绿豆芽凉拌木耳麻辣猪耳麻酱豆腐拌豆腐丝面酱黄瓜三色萝卜丝黄瓜拌海蜇皮鸡松拌茄子蒜茸西兰花蒜泥木耳菜姜汁豇豆凉拌牛肚榨菜拌肚丝蒜泥苋菜凉拌魔芋糖醋黄瓜拌粉皮黄瓜拌粉皮凉拌素鸡三色豆芽海蜇拌豆腐皮黄瓜瘦肉拌海蜇芹菜拌腐竹多味蔬菜丝多味西瓜皮瓜条拌藕片三丝拌金针桃仁拌茼蒿椒泥茄子素三丝果味辣白菜桂花蜜藕糖醋萝卜卷花生仁拌卷心菜萝卜丝拌蜇皮腐竹卷拌萝卜丝米醋萝卜甜辣萝卜丝姜汁黄瓜蒜泥黄瓜麻酱菠菜炆土豆丝生拌茼蒿虾酱豆腐凉拌韭菜炆拌肉松花生米豆腐丝拌粉丝拌海蜇皮凉拌卷心菜凉拌紫甘蓝凉拌鸡丝杏仁拌三丁三、热菜类(一)肉菜类香菇肉片排骨炖豆角鱼香肉丝蒜薹腊肉火爆腰花酸豇豆炒肉末胡萝卜炒肉片糖醋排骨绿豆芽炒肉丝滑熘鸡片胡萝卜炖牛腩山药炒腊肉冬瓜炖排骨肉片炒青椒宫爆鸡丁青椒火

## &lt;&lt;家庭四季营养配餐手册&gt;&gt;

腿芹菜炒肉蒜苗五花肉肉末四季豆胡萝卜炖牛肉西红柿炖牛肉猪肉酸菜炖粉条豆角红烧肉小鸡炖蘑菇  
 咖喱牛肉苦瓜炒肉豉汁蒸排骨肉末橄榄菜木须肉红烧鸡块京酱肉丝肉末苦瓜白菜炒肉丝青笋炒肉海带  
 炖牛肉块毛豆鸡丁青椒肉片山椒拌白肉木耳炒百叶肉片炒扁豆西葫芦炒肉青椒牛柳丝白菜炒猪肝肉末  
 雪里蕻红烧大排刀豆炒腰花花生卤猪蹄乡村小炒鸡口蘑焖鸡块猴头菇炖鸡冬笋炒牛肉猪蹄炖黄豆胡萝  
 卜毛豆鸡丁木耳莴笋拌鸡丝冬瓜炖老鸭银耳炖乳鸽韭薹炒肉五花肉炖土豆海带三丝山药炖羊肉滑菇炒  
 鸡柳肉丝炒金针菇韭黄腰花白萝卜煲羊腩茭白肉片红烧蹄膀红焖豆角猪肝炒菜花水煮牛肉枸杞山药炖  
 鸡青椒鸭丁芹菜香干炒肉丝泡菜肉丝酱卤牛腱大枣焖肘子烧蒸扣肉蒜泥白肉茶香猪心油淋牛百叶黄瓜  
 片炒猪肝糖醋里脊腊肉荷兰豆小炒鸡米大鹅炖酸菜栗子焖肉银耳肺头南瓜炖排骨桂圆鸡清炖羊肉肉丝  
 炒酸菜干煸牛肉丝锅包肉葱爆肉冬瓜炖羊肉辣鸡丁黄焖鸡辣白菜炒肥肠汆白肉洋葱炒肉丝蚂蚁上树黑  
 豆炖羊肉茼蒿煮肉片黄豆焖鸡翅木耳炒肉片牛肉炖土豆冬笋炒肉丁肉炒胡萝卜丝水煮肉片猪肝炒胡萝  
 卜红油肚片韭菜炒羊肝韭菜炒鸭肠香菇茄子炒肉末魔芋烧肉葱爆羊肉虫草炖老鸭党参炖鸡块母鸡薏米  
 煲排骨莲藕煲黄豆排骨煲茶树菇老鸭煲蘑菇排骨煲山药百合煲猪手黑木耳煲瘦肉香菇煲老鸭酸菜猪肺  
 煲肉丸茄子煲羊肉萝卜煲萝卜牛腩煲归参炖母鸡(二)素菜类酸辣白菜蒜泥油麦菜韭菜炒鸡蛋清炒丝瓜  
 家常豆腐香烧茄子酱焖四季豆炒绿豆芽清炒青菜西芹百合炒鲜蘑蚝油生菜上汤娃娃菜清炒西兰花清炒  
 空心菜炒土豆丝白菜鲜蘑芒果烧茄子香菇菜心韭菜银芽虎皮尖椒海米烧菜花清炒豆苗西红柿炒鸡蛋干  
 煸豆角冬菇扒茼蒿茄汁芦笋素炒西葫芦麻辣豆腐滑炒鸡腿菇干烧冬笋醋熘土豆丝圆白菜炒粉丝素炒韭  
 菜炒黄豆芽炆油菜三丝牛肝菌清炒荷兰豆蘑菇青菜鱼香茄子辣味茄丝素炒豇豆银芽海带丝芹菜炒香干  
 炒鲜芦笋豆腐皮炒尖椒清炒苦瓜干炒茭白番茄熘豆腐蒜末冬瓜冬菇面筋木耳山药炒青椒地三鲜粉蒸苋  
 菜土豆青椒丝鱼香豆干炒芹菜豆腐干炒韭菜尖椒土豆丝清炒油麦菜鲜蘑炒腐竹素炒菠菜素炒柿子椒茭  
 白炒胡萝卜口蘑炒青菜香菇豆腐山药炒木耳酱爆茼蒿生炒苋菜面筋烧大白菜香辣甘蓝酸辣土豆丝酱爆  
 茄丁圆白菜炒小虾干烧四季豆鱼香茄子煲黄瓜炒鸡蛋干煸菠菜椰香花菜笋丝炒丝瓜素炒油菜咖喱菜花  
 清炒木耳菜爆炒西瓜皮核桃仁拌芹菜海米白菜腐竹烧丝瓜芝麻炒芦笋素炒青笋松仁玉米枸杞丝瓜鸡茸  
 芦笋双菇拌苦瓜丝黑木耳炒黄花菜杏仁拌豌豆西芹炒木耳银芽冬菇丝酱爆茭白丝瓜炒豆腐姜汁地瓜条  
 双耳冬菇沙锅豆腐甘蓝滑蛋双菇扒菜心西红柿烧豆腐清炒卷心菜糖醋冬瓜甜椒炒银芽山药烩香菇口蘑  
 豆芽汤关东酱茄子炒豆腐皮素菇烧豆角三丝蒜苗炒三鲜豆芽尖椒炒茄子鸡腿菇炒莴笋开阳芹菜银耳炖  
 木瓜香辣绿豆芽丝瓜炒毛豆香菇炒豆苗核桃蚝油生菜糖醋荸荠爽口洋葱辣味冬笋辣子炒白菜豆芽黄花  
 菜雪菜干烧冬笋香菜炒土豆香菇烧冬瓜芥末西兰花白菜炖豆腐清炒芥蓝土豆炖南瓜鸡蛋烧豆腐

## &lt;&lt;家庭四季营养配餐手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：夏季饮食养生常识夏季一般是指立夏后的农历四月，芒种后的五月和小暑后的六月，古称三夏，又作炎夏。

进入夏季，暑气渐盛，日光强烈，酷热蒸腾，人在高温环境中生活和工作，体温调节、水盐代谢以及消化、神经、循环、内分泌和泌尿系统都会发生显著变化。

导致人体代谢增强，营养素消耗增加，出汗增多，许多营养素从汗液流失。

另外，夏季人的食欲普遍降低，消化吸收不良又会限制营养素的正常摄入。

这些都可能导致人体营养素代谢紊乱，甚至引起相应的营养缺乏症或其他病症。

为增强人体调节机能，使各种生理机能适应高温季节的变化，在饮食调理上应引起充分注意，以保证人体的健康。

主要应遵循两条基本原则：一是饮食要清淡，二是应选择易消化吸收之物。

主食的选择上，以米饭、面食为主，早晚可喝点清淡爽口，易消化的牛奶、豆浆、绿豆稀饭等，但不宜多吃甘温滞气的糯米、马铃薯、甘薯等。

肉食的选择上，可选营养丰富、滋阴补气的肉食，如猪瘦肉、牛肉、兔肉、甲鱼、鲫鱼、乌龟、泥鳅和鸭子等，最好不要吃食性偏温的羊肉、狗肉、鹿肉、鲤鱼、肥肉等。

蔬菜的选择上，应选择清淡而富有营养、消暑益气的蔬菜，如豆芽、豆腐、蘑菇、木耳、海带及各种绿色蔬菜。

少吃性味辛温的韭菜、香菜（芫荽）、葱、辣椒等食物。

水果的选择上，西瓜、番茄、梨及香瓜等可常吃，但不宜多吃李子、杏。

其他食物的选择上，啤酒可适当喝一些，烈性酒最好不喝；橘子晶、菠萝晶、山楂晶可用冷开水冲饮，少吃或不吃冰棒、冰水等冰凉饮料。

夏季暑热，肠胃功能受其影响而减弱，因此在饮食方面，要调配好一日三餐，细粮与粗粮要适当搭配吃，一个星期应吃三餐粗粮，稀与干要适当安排。

夏季以二稀一干为宜，早上吃面食、豆浆，中餐吃干饭，晚上吃粥。

荤食与蔬菜搭配合理，以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主，辅以荤食。

肉类以猪瘦肉、牛肉、鸭肉及鱼虾类为好。

老人以鱼类为主。

辅以猪瘦肉、牛肉、鸭肉。

炎热季节，会使人消化功能降低，胃口不好，出现乏力倦怠、胃脘不适等症状，有的发生胃肠道疾患。

因此，夏季还必须采取饮食调节，保护和增强胃肠功能。

## <<家庭四季营养配餐手册>>

### 编辑推荐

《家庭四季营养配餐手册》在配餐的原则上，力求色香味俱全、营养合理、方便快捷、经济实惠。对食谱所涉及的菜品和主食，逐个列出原料、做法，让《家庭四季营养配餐手册》成为您家庭厨房里的好帮手。

专家为您配食谱，天天做饭不发愁！

依据四季养生理念，每季5周食谱搭配——4击家常食谱，1周滋补养生食谱，更有1天待客大餐。

按四季养生理念，划分春、夏、秋、冬四个阶段，选择不同的食品进行搭配。

每个季节安排周食谱——4周家常食谱，1周滋补养生食谱，1天待客型食谱。

可根据地域、习俗及个人需要，本着食物多样，营养平衡的原则，对食谱中的主食、菜品进行相应的品种对换，不必生搬硬套。

<<家庭四季营养配餐手册>>

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>