

<<家庭保健早餐400种>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健早餐400种>>

13位ISBN编号：9787542812025

10位ISBN编号：7542812025

出版时间：1996-04

出版时间：上海科技教育出版社

作者：钱永益

页数：314

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>

<<家庭保健早餐400种>>

前言

古人曰：“一日之计在于晨”（南朝梁·萧绎《纂要》），说的是一天的工作成效取决于早晨的计划和安排，其中也可包括一日三餐的安排。

一日三餐起于晨，早餐是三餐的首餐，它的好坏，关系到一天的生活质量，对于维护生命和健康有着重要的意义。

“早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少。

”这是人们长期生活经验的积累，也是养生者对于一日三餐进食特点在卫，生意义上的高度概括。

“早上吃得好”，因为过了一晚，到了早上，宿食早已消化，“胃无隔夜之粮”，且又面临新的一天到来，要有充沛的精力进行工作和学习，这就需要通过早餐来摄取必需的能量，以保障供应人体各组织器官的需要，一部分能量则储藏起来，以备外来能源不济时再释放出来以供急需。

因此，早餐吃得好有两重意义：一是为了补充生存意义上的能量储备，二是为了保障供给，满足从早晨到午餐之间机体活动对能量的需求。

因为早餐有此鲜明的特点，所以决不能等闲视之，马虎对待。

有些人认为，早餐不是正餐，可有可无。

显然，这是一种误解。

他们睁开眼睛，没有饥肠辘辘的感觉，便以为胃对摄取食物没有要求，即以“没有胃口”为辞。

<<家庭保健早餐400种>>

内容概要

《家庭保健早餐400种》从早晨人体生理特点、人体能量代谢、动态平衡的原则谈起，阐明了“早上吃得好”的科学性，并在其指导下，设计了一套由点心、汤饮、粥品、小菜等构成的保健早餐。

《家庭保健早餐400种》除具体介绍制作方法外，着重讲述了每种早餐的性味和功效。

《家庭保健早餐400种》介绍的早餐，适应性广、取料方便、制作简易，对于快节奏生活和工作的人可作为食养保健的指导，对于有各种病症的患者可作为食疗早餐。

<<家庭保健早餐400种>>

书籍目录

第一章 保健早餐食养知要第一节 晨间的人体生理特征第二节 进早餐以葆精力第三节 进早餐以促健康第四节 早餐食品合理搭配第五节 食养原则, 知所避就第二章 点心(120种)第一节 糕、饼马蹄糕(11)扁豆糕(12)绿豆凉糕(12)百合沙参凉糕(13)八宝糕(13)薄荷凉糕(14)莲肉凉糕(15)鲜奶凉糕(15)百合凉糕(16)健脾米粉糕(17)米粉枣糕(18)芝麻糯米糕(18)赤豆松糕(19)栗子糕(20)鲜藕糕(21)陈皮糕(21)豆沙山楂夹心糕(22)绿豆米粉糕(23)麻蓉糕(23)百果糕(24)柏子仁糕(25)八仙糕(26)枣蒸糕(26)桂花蛋糕(27)人参蛋糕(28)补肾蛋糕(28)山药蛋糕(29)安神蛋糕(30)杞子蛋糕(31)胡桃肉蛋糕(31)荞麦饼(32)香酥饼(33)健身蒸饼(34)健脾大饼(34)茯苓饼(35)山药赤豆煎饼(36)萝卜丝饼(37)葱油解表饼(37)玉米粉饼(38)鸡蛋饼(39)鸡肠饼(39)猪肉馅饼(40)黄花菜肉饼(41)牛肉馅饼(41)羊肉馅饼(42)虾肉月饼(43)第二节 团、包、卷、烧卖山楂酱凉团(44)杞酱凉团(45)莲肉凉团(46)枣泥凉团(47)栗子凉团(47)椰丝团子(48)橘羹圆子(49)鸡肉汤圆(49)肉麸汤圆(50)赤豆羹小圆子(51)黑芝麻汤圆(51)双豆沙汤圆(52)柏子仁小笼包(53)山药包(54)杞子小笼包(54)健脾豆沙包(55)枣泥包(56)莲肉包(56)山楂包(57)豆沙包(58)香菇菜包(59)韭菜包(59)双菇菜包(60)虾肉小笼包(61)虾杞补肾包(62)鸡肉包(62)杞鸡小笼包(63)兔肉包(64)羊肉包(65)狗肉包(65)牛肉包(66)三鲜包(67)益气小笼包(67)壮阳小笼包(68)补血小笼包(69)麻酱卷(70)葱花卷(70)佛手山楂卷(71)杞子酱卷(72)豆沙春卷(72)海参春卷(73)虾韭春卷(74)肉丝春卷(75)鸡肉烧卖(75)羊肉烧卖(76)虾仁烧卖(77)狗肉烧卖(77)羊肉锅贴(78)杏仁酥(79)桂花糖芋艿(79)第三节 面、饺、饭葱油面(80)花生酱冷面(81)芝麻酱冷面(81)海带面(82)海参面(82)红烧狗肉面(83)红烧牛肉面(84)三虾面(85)鸡丝面(86)猪肝面(86)油菜汤面(87)白切羊肉面(88)萝卜丝馅饺(88)虾仁韭菜水饺(89)鳗鱼饺(90)牛肉水饺(91)猪肉水饺(91)羊肉水饺(92)虾肉馄饨(93)芹菜肉馄饨(93)荠菜肉馄饨(94)桃杞八宝饭(95)健脾八宝饭(95)血糯八宝饭(98)第三章 汤饮(100种)第一节 浆、饮白糖显浆(99)西瓜饮(100)甘蔗饮(102)藕汁饮(103)菠萝汁饮(104)雪梨饮(105)桑椹饮(107)葡萄汁(99)哈密瓜汁饮(t01)甘蔗马蹄饮(102)八宝莲子饮(103)草莓汁饮(105)青果饮(106)无花果饮(107)山楂饮(108)荔枝饮(109)龙眼汁饮(110)石榴汁饮(110)香橼饮(111)蜜桃汁饮(112)杏子汁饮(112)椰子汁饮(113)芒果汁饮(114)苹果汁饮(114)枇杷汁饮(115)猕猴桃汁饮(116)柑汁饮(116)冬瓜汁饮(t17)黄瓜汁饮(118)三黄饮(118)萝卜汁饮(119)芹菜汁饮(120)绿豆荷叶饮(121)绿豆扁豆饮(121)山药饮(122)石斛饮(123)杞子饮(123)蓬蒿饮(124)二鲜饮(125)蜂蜜香油饮(125)胖大海蜂蜜饮(126)人参核桃饮(127)洋参龙眼饮(127)牛奶饮(128)咖啡牛奶饮(129)马奶饮(129)羊奶饮(130)核桃奶饮(131)第二节 汤、羹莲子汤(131)莲子薄荷汤(132)鲜菱汤(133)荸荠汤(134)桂圆汤(134)桂圆百合汤(135)桂圆花生汤(136)大枣汤(136)大枣赤小豆汤(137)大枣荔枝汤(138)红枣木耳汤(138)红枣花生汤(139)枇杷银耳汤(140)柿饼木耳汤(140)银耳鲜藕汤(141)银耳米仁汤(142)银耳白果汤(142)银贝雪梨汤(143)桑椹桂圆汤(144)桑椹枣仁汤(144)桑椹五味汤(145)杨梅汤(146).....第四章 粥品第五章 小菜附录功效索引

<<家庭保健早餐400种>>

章节摘录

人体就好像一架机器需要定期加油，保持充足的燃料一样。保持充足的燃料，热能不断转化为动能，机器就能正常运转。人体储能不足就好像机器逾时不加油，机器得不到正常供应的热能，就会停滞下来一样。

为什么人体会储能不足呢？

因为从晚间6时进食至早上6时起床，或更晚一些，其间已相隔了12个小时以上，而一般混合食物大约在胃中只停留6个小时，此时胃中食物早已排空。

由于机体的调节功能，血糖浓度尚可在正常水平，但机体已经过12个小时左右的最低限度的能量消耗，各组织器官早已在动用能量储备，处于储能相对不足。

此时，必须及时补充能量，才能维持各组织器官的正常功能活动。

既然早上机体处于储能相对不足状态，但为什么刚起床时会不感到饥饿呢？

那是因为早晨醒来，大脑食物中枢还没有兴奋起来。

大脑食物中枢的兴奋，是一个复杂的整体机制。

它不仅与感觉系统、运动系统、植物神经系统、内分泌系统、消化系统，以及新陈代谢的动态平衡等密切相关，还与长期生活习惯所建立起来的生物钟的周期性条件反射有关。

储能不足是引起食物中枢兴奋的条件之一，但不是唯一条件，还不足以引起食物中枢的兴奋。

随着机体活动的加强，大脑从压抑状态过渡到兴奋状态，由于生活习惯的周期性条件反射，以及包括储能相对不足在内的各种相关因素的协同作用，食物中枢才会兴奋起来，从而产生饥饿感和求食行为。

。

.....

<<家庭保健早餐400种>>

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>