第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇家庭实用菜谱600例>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇家庭实用菜谱600例>>

13位ISBN编号：9787563425273

10位ISBN编号：7563425276

出版时间：2009-3

出版时间：延边大学出版社有限责任公司

作者：韩春姬 等 著

页数：235

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

内容概要

《孕产妇家庭实用菜谱600例》结合孕产妇的生理特点，介绍了适合于孕产妇食用的600种菜谱，并对每种菜谱分别介绍了原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量分析，特别是对孕产妇易缺乏的维生素C、钙和铁含量做了分析，这对孕产妇有很好的参考价值。
对每种食物原料，介绍了其营养价值和特别提示等。
《孕产妇家庭实用菜谱600例》中每种菜谱的营养分析和功效分析均由营养学专业和中医学专业人员做分析，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器V1.6。
《孕产妇家庭实用菜谱600例》所介绍的菜谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了孕产妇的营养需求，反映了现代营养学对孕产妇营养指导的理论、方法和技术。
希望《孕产妇家庭实用菜谱600例》能成为孕产妇及家属厨房必备的参考书。

作者简介

韩春姬，女，博士，教授，博士生导师，1960年1月生。
1983年毕业于白求恩医科大学公共卫生专业本科后，在延边大学基础医学院预防医学部从事营养与食品卫生学教学与科研工作。
1991年在延边医学院卫生毒理学专业获得医学硕士学位，2005年在延边大学医学部生理学专业获得博士学位。
现任延边大学基础医学院预防医学教研部主任、亚健康研究所所长，保健食品研究室中任，兼任中国环境诱变剂学会理事、中国卫生信息学会健康统计专业委员会常务理事、吉林省营养学会副理事长、吉林省预防医学会理事、延边预防医学会副理事长等职务。
曾获得吉林省优秀教师、吉林省师德先进个人、延边州劳动模范、延边州十大优秀安性等荣誉。
发表学术论文80余篇，出版专业书籍4部，获得国家发明专利2项，多次到国内外进行专题学术报告。
同时始终致力于营养学知识的普及和推广工作，已经出版了《营养与健康丛书》1套。

书籍目录

第一章 粮谷、种子一、粳米二、小米三、糯米四、薏仁五、玉米六、小麦七、莲子第二章 叶菜一、菠菜二、韭菜三、芹菜四、白菜五、圆白菜六、油菜七、豆芽八、黄花菜九、茭白十、芥菜十一、苋菜第三章 根茎类一、土豆二、冬笋三、竹笋四、莴笋五、胡萝卜六、萝卜七、莲藕八、山药第四章 瓜茄类一、冬瓜二、丝瓜三、黄瓜四、茄子五、南瓜六、佛手七、番茄第五章 肉类一、猪肉二、猪肝三、猪肚四、猪腰五、猪心六、猪蹄七、猪血八、牛肉九、牛腱十、牛蹄筋十一、牛骨十二、羊肉十三、兔肉十四、鸡肉十五、鸡肝十六、鸡翅十七、鸡爪十八、鸡血十九、鸭肉二十、鸭肝二十一、鹌鹑二十二、鸽肉第六章 水产品类一、海带二、紫菜三、海参类四、海米、虾仁五、草虾六、甲鱼七、鱼类第七章 蛋奶豆一、鸡蛋二、鸽蛋三、鹌鹑蛋四、牛奶五、豆腐六、大豆七、腐竹八、赤小豆九、豌豆第八章 水果、干果一、苹果二、橘子三、枣四、甘蔗五、桑椹六、桂圆七、花生八、核桃九、松仁第九章 食用菌及其他一、香菇二、蘑菇三、口蘑四、猴头菇五、平菇六、草菇七、竹菇八、金针菇九、木耳十、党参十一、淮山药十二、何首乌十三、茯苓十四、银耳附录：书中出现的烹饪常用名词及术语解释计量说明：1大匙≈15克≈15毫升1小匙≈5克≈5毫升1茶匙≈5克≈5毫升l汤匙≈5克≈5毫升1杯≈200克≈200毫升

编辑推荐

《孕产妇家庭实用菜谱600例》由延边大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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