

<<营养早餐大全>>

图书基本信息

书名：<<营养早餐大全>>

13位ISBN编号：9787538868630

10位ISBN编号：7538868631

出版时间：2012-3

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈芳 编

页数：206

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>

<<营养早餐大全>>

内容概要

一册在手，营养美味早餐轻松搞定！
掀起早餐革命，让你不再为早餐发愁！
营养美食，美味可口；合理搭配，中西结合；简单易学，全面实用。

<<营养早餐大全>>

作者简介

陈芳，女，1975年生，高级营养师。
早年从事生物物理学研究，现在专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，培养出了一批优秀烹饪人才，并独创设计了数百例风味不同的菜肴及面点，出版了多部图书，深受大家的喜欢！

<<营养早餐大全>>

书籍目录

第一章 时令季节，营养早餐轻松做

春季养生美食坊

干拌麻酱面

三鲜白菜

黄瓜蛋花汤

蛋黄豆腐

腊肉蔬菜汤

鸡蓉玉米羹

牡蛎冬瓜汤

山药虾粥

菠菜牛肉羹

鲜奶鲫鱼汤

酷夏早餐来解暑

苦瓜粥

薄荷玉米糝粥

虾皮油菜

丝瓜豆腐汤

手撕白菜

番茄鱼丸豆腐汤

莴笋拌海蜇

美味早餐防秋燥

凉拌藕片

萝卜肉丸汤

木耳拌黄瓜

黑芝麻米粥

红枣银耳粥

红小豆粥

小米玉米粥

芋头红薯粥

什锦早餐来御寒

韭菜鸡蛋汤

地瓜蒸饭

酸辣馄饨

核桃仁粥

木耳粥

肉末炒玉米

第二章 美味套餐，健康的早餐美食组合

第三章 特色早餐，珍爱身体的自我调适

第四章 浪漫西式早餐，华丽的西式情调

第五章 绿色素食早餐，引领早餐时尚潮

第六章 健脑益智餐，营养早餐尽展新颜

附录

章节摘录

版权页：插图：我国唐代名医孙思邈说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。

”意思是当春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多吃些甜味的食物，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。

因此，人们在春季要少吃些酸味的食物，以防肝气过于旺盛。

而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。

由冬季的膏厚厚味转变为清温平淡，饮食宜温热，忌生冷。

在动物食品上，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食用后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。

胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃。

有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘。

有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。

其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

饮水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。

此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。

春季饮香气浓郁的花茶，可有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发，郁滞疏散。

而适量饮茶，还可提神解困，但春季不宜贪食冷饮。

<<营养早餐大全>>

媒体关注与评论

这本书真没有白买，已经照着上面做了好几顿了。

孩子挺喜欢吃。

关键是书里把每餐都搭配好，让人不用再费脑子了，适合懒人。

——小懒虫这本书让我眼前一亮，只要头一天作好准备，巧妙搭配市售主食、包子、糕点以及半成品，早晨统筹好时间，完全可以在15-20分钟内为一家三口提供营养丰富的早餐，让每一天从充满温情、爱意的早餐开始。

——新婚燕子书的内容很实用。

首先，菜品很容易做，材料是每个家庭都能准备的；其次，书中提示了准备的时间和步骤，保证了制作的时间；最后，每天的菜品搭配很丰富，一菜一主食一汤一水果，而且分析了营养价值。

我试着做了一两天，效果不错，孩子很爱吃，我也很有成就感。

——刘老师书真的很实用，中西餐都有，每天的早餐都搭配得很有创意，又好看又好吃，再也不用每天吃单调的牛奶鸡蛋、油条豆浆了，从现在开始提高生活品质。

——拉拉

<<营养早餐大全>>

编辑推荐

《营养早餐大全》是由黑龙江科学技术出版社出版的。

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>