

<<青少年减压健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<青少年减压健康食谱>>

13位ISBN编号：9787802256897

10位ISBN编号：7802256895

出版时间：2009年

出版时间：新星

作者：董浩,王茜

页数：197

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>

## <<青少年减压健康食谱>>

### 前言

人们常用“民以食为天”这句名言来形容饮食的重要性，也就是说，人生最重要的事就是通过摄取饮食来维持生命。

饮食是一把双刃剑，在日常生活中科学合理的饮食会让人吃出健康，吃出好心情；而饮食不科学不合理，也会吃出疾病影响健康。

中华人民共和国卫生部、中华人民共和国科学技术部、中华人民共和国国家统计局对我国居民营养与健康状况的调查结果表明，近十年来我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，但膳食结构或生活方式的改变而引发的慢性疾病，特别是青少年中的肥胖、糖尿病呈上升趋势。

据一项全国100名营养学家进行的“国人十大营养问题”调查结果表明，中小学生的营养问题就是我国最严重的十大营养问题之一。

青少年时期生长发育迅速，新陈代谢旺盛，处在体格和智力发育最关键的时期。

这个时期的膳食是否科学合理，营养摄入是否均衡，对青少年一生的健康及整个中华民族的整体素质都有重要影响。

随着人民生活质量的提高，青少年的生长发育有了改善，无论身高还是体重都有了明显的增长。

因食物单调或不足引发的营养缺乏病，如生长迟缓、佝偻病、智力发育低下等正在逐渐减少，而与膳食结构不合理有关的肥胖症、糖尿病、缺铁性贫血等却在逐渐上升。

## <<青少年减压健康食谱>>

### 内容概要

青少年时期，是人一生中最为重要的阶段，不但身体发育迅速，而且承受着来自紧张学习的巨大压力。这个时期的饮食是否科学合理，营养素摄入是否充足，对其身体健康乃至心理健康都有很大的影响，并将至为重要地影响其一生的健康。

为此，董浩、王茜两位作者，历时两年，广罗营养专家和烹饪大师，专门为处在青春期、正在求学的青少年朋友编成一本有助于减压、健康的实用食谱，希望它能为家有读书郎的父母们助一臂之力，为青少年的成长起到鼓劲、助推的作用。

## <<青少年减压健康食谱>>

### 作者简介

董浩，首都师范大学本科毕业，1977年参加播音、主持工作至今，现为《天天饮食》节目主持人。曾任北京人民广播电台首批一级播音员，1990年初调入中央电视台少儿部任主持人。曾为《花木兰》《铁臂阿童木》《米老鼠与唐老鸭》等1000多部中外影片的男主角配音。1996年以后曾以“

## &lt;&lt;青少年减压健康食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

青少年早餐设计 青少年的早餐理念 豆浆 玉米苹果汁 润喉双瓜汁 鲜柠苹果水 牛肉虾球粥  
 燕麦蛋奶粥 八宝红糯粥 赤豆核桃糙米粥 芝麻小米粥 花生红枣汤 培根太阳蛋 火腿全蛋三  
 明治 馒头夹火腿 鲜奶馒头 香Q松酥饼 清汤荷包蛋 香菇肉臊饭 香蒜面包 玉米火腿三明治  
 香芋饼青少年午餐设计 青少年的午餐理念 绿豆马蹄爽 消暑绿豆沙 香蕉奶昔 芋头绿茶沙拉  
 麻油拌海蜇 海鲜粥 滑蛋牛肉粥 莲藕牛腩汤 天妇罗炸胡萝卜 香菇凤爪汤 粟米鸡丝羹 宫廷  
 酸辣汤 红豆冬瓜煲龙骨 腊肠银丝卷 豉汁排骨 黄金鸡腐卷 蒜炒紫茄 陈皮炒肉丝 嫩姜炒里  
 脊丝 黑胡椒牛排 橙汁猪柳卷 鲜奶炖鲤鱼 啤酒鸭 飘香牛肉 醪糟烧黄鱼 魔芋烧鸭 自制比  
 萨 咖喱牛小排 家常鸡丝豆腐 蒸白鳝 古法蒸鲜鱼 咖喱虾仁炒饭 翡翠炒饭 芝麻南瓜饼 油泼  
 面 家常肉饼 豉油王炒面 核桃炒腰花 红烧肉 小萝卜烧鸭青少年晚餐设计 青少年的晚餐理念  
 绿豆仁西米露 金橘番茄汁 桂香西瓜汁 紫菜蛋花汤 薏米栗子汤 鲫鱼豆腐汤 蛤蜊豆腐汤  
 海米丝瓜汤 海皇豆腐羹 小米淮山药粥 胡萝卜小排粥 丝瓜瘦肉粥 红豆粥 桂圆粥 马蹄萝卜  
 粥 鸡肉木耳粥 栗子双米粥 凉拌白菜心 蚝油香菇生菜 香菇煲土鸡 炆炒双花 清蒸黄花鱼  
 莲藕炒群蔬 茭白炒虾皮 酸豆角炒肉末 松仁玉米 菜脯苦瓜蛋 龟腩焖豆腐 沙爹鸭血豆泡 三  
 鲜豆腐 碎米芽菜豆腐 金钩粉丝烧瓜 黄金蟹肉豆腐 酱肉蒸茄子 扬州炒饭 蒸拌莜面 鲜虾海苔面  
 蛋黄蒸肉饼 核桃仁炒菠菜 香葱饼青春期调理经典 青春期调理饮食的理念 草莓沙冰 牛奶煮  
 木瓜 亮丽消脂饮 杨桃苹果汁 冬瓜绿豆汤 人参果土鸡汤 牛肉核桃汤 牛尾莲子汤 枸杞炖乌鸡  
 玉米淮山萝卜汤 天麻嫩鱼头 无花果杏仁煲老鸭 百合枸杞炒鸡柳 五彩猪红羹 凉拌油豆腐  
 肉糜炒菠菜 双冬烧豆腐 蒜泥菠菜 香椿拌豆腐 玉桂苹果炒鸡肝

<<青少年减压健康食谱>>

章节摘录

插图：

<<青少年减压健康食谱>>

编辑推荐

《青少年减压健康食谱》是一本为求学期间的青少年特制的减压健康食谱！

<<青少年减压健康食谱>>

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>