

<<四季营养套餐大全>>

图书基本信息

书名：<<四季营养套餐大全>>

13位ISBN编号：9787807400172

10位ISBN编号：780740017X

出版时间：2006-8

出版时间：上海文化出版社

作者：逯云英

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>

<<四季营养套餐大全>>

内容概要

怎样帮助人们制定合理均衡地摄取营养的菜单呢?针对这一主题,作者按照金字塔型饮食标准和中国医学科学院发布的食物成分表为参考依据,研究制定了根据季节变化的春夏秋冬四季的菜单,其中包括:适合三口之家的“三菜一汤”共28套菜单,适合五口之家的“五菜一汤”共28套菜单,以及节假日共10套家宴菜单。

一共66套菜单,包含了370道菜肴。

本书在编选方式和内容上都做了精心的编排。

本书共有四大部分内容。

第一部分是营养菜单。

这些菜单以中国居民膳食宝塔、食物多样化为前提,根据季节变化及每餐营养素摄入量进行配制,一共66套菜单,共包含了370道菜肴、12道杂粮饭、10道节假日点心及饭后甜品。

第二部分是菜肴制作。

为了帮助您轻松下厨,作者为菜单中的每一道菜都附上了菜肴制作步骤,并改变了许多家常菜的做法。

例如,变油炒为水炒,变油滑为水滑(也很好吃的)。

本书制作菜肴的原料用的是净重。

第三部分是食品烹饪知识。

第四部分是在每一套菜单的基础上制作的营养素摄入量对照表,表格中的各项营养素摄入量基本符合每餐的标准,以供参考。

本书的宗旨是:通过这一套套菜单、这一张张表格及全面的营养知识能给您及您的家人带去健康。

<<四季营养套餐大全>>

书籍目录

前言春季菜单 三口之家日常套餐 套餐1 副食：黄瓜煎蛋 肉片西兰花 豉香河虾 羹汤
 ：海带豆腐汤 主食：大米薏仁饭 餐后甜品：蜂蜜雪梨 套餐2 副食：奶油青菜
 红薯鸡色拉 蒜香带鱼 羹汤：海参豆腐羹 主食：红枣大米饭 餐后甜品：粒粒橙汁
 套餐3 副食：芥菜春笋 松仁海蜇 豆腐蒸鸡蛋 羹汤：牛肉蔬菜汤 主食
 ：燕麦大米饭 餐后甜品：蜜汁柚子 套餐4 副食：芹菜雪梨 玉米鸭丁 蟹肉
 芥蓝 羹汤：豆腐鹌鹑蛋汤 主食：红薯大米饭 餐后甜品：酒烩苹果 套餐5 副食：三
 色青菜 雪菜虾仁 蚕豆内丁 羹汤：草菇鸡蛋汤 主食：玉米饭 餐后甜品：
 香蕉芝麻仁 套餐6 副食：草菇马兰头 洋葱鳝丝 茄汁鸡片 羹汤：木耳菜豆
 腐蛋汤 主食：红薯大米饭 餐后甜品：菠萝橙汁 套餐7 副食：南瓜色拉 奶汁苋
 菜 蒜苗肉丝 羹汤：鲫鱼豆腐汤 主食：芝麻大米饭 餐后甜品：清甜荸荠露五口之
 家日常套餐 套餐1 副食：黄瓜炒子虾 双色芦笋 椰菜甜椒 芝麻鸡排
 蚕豆烘蛋 羹汤：海带香菜汤 主食：大米薏仁饭 餐后甜品：蜂蜜雪梨 套餐2
 副食：美极菠菜 茄汁带鱼 洋葱海参 香菜鸡丝 红薯桃仁色拉 羹
 汤：黑木耳蛋汤 主食：红枣大米饭 餐后甜品：粒粒橙汁 套餐3 副食：水滑芥菜虾仁
 芝麻海蜇 香椿豆腐 咖喱竹笋 茄汁牛肉 羹汤：卷心菜汤 主
 食：燕麦大米饭 餐后甜品：蜜汁柚子 套餐4 副食：蘸酱芥蓝 杏仁荸荠 雪
 梨鸭丁 玉米鱼片 香菇青菜 羹汤：蟹粉豆腐羹 主食：红薯大米饭 餐后甜
 品：酒烩苹果 套餐5 副食：韭菜煎蛋 茉莉鸡片 虾仁三丁 雪菜蚕豆
 温拌青菜 羹汤：竹笋草菇汤 主食：玉米饭 餐后甜品：香蕉芝麻仁 套餐6 副
 食：春笋马兰头 蒜苗鳝丝 核桃鸡色拉 胡萝卜烘蛋 蒜香木
 耳菜 羹汤：海带黄豆牙汤 主食：红薯大米饭 餐后甜品：菠萝橙汁 套餐7 副食：酱
 汁南瓜 蚝油苋菜 土豆泥 葱油鲫鱼 莴笋肉片 羹汤：黄
 豆芽蛋汤 主食：芝麻大米饭 餐后甜品：清甜荸荠露夏季菜单秋季菜单冬季菜单节日菜单

<<四季营养套餐大全>>

章节摘录

书摘三口之家日常套餐 副食：黄瓜煎蛋、肉片西兰花、豉香河虾 羹汤：海带豆腐汤 主食：大米薏仁饭 餐后甜品：蜂蜜雪梨 总花费：约15元 黄瓜煎蛋 原料：鸡蛋100克(毛重115克)，黄瓜100克(毛重115克)，芝麻仁15克(1.5平调羹)。

调料：精盐、味精、葱花、生粉、虾米各适量，色拉油20克(2平调羹)。

采购注意： 黄瓜应挑选颜色鲜绿亮丽、表面带白霜、有突起的果瘤、果刺坚硬、瓜条呈直条形、瓜把较细的。

做法： 准备原料 黄瓜洗净切丝加精盐稍腌沥干水；鸡蛋磕入碗内打散。

原料拌和 把鸡蛋液、精盐、味精、葱花、芝麻、生粉放碗内搅匀。

用平底锅煎蛋 平底锅烧热放入油，转动锅使锅底布满油，烧至五成热，放入一半鸡蛋液并使其布满锅底，蛋液凝结后均匀地撒上黄瓜丝、虾米，轻轻按平。

把另一半蛋液淋在黄瓜丝上并流动蛋液使其盖住黄瓜丝。

淋入油翻身，用中火把鸡蛋煎成两面金黄，出锅装盘即可。

烹饪要点： 黄瓜中含维生素C分解酶，生食黄瓜，此酶不失活性。

生的黄瓜和含有维生素C的食物一起吃，会破坏维生素C,而把黄瓜烧熟后吃，此酶失去活性。

P3

<<四季营养套餐大全>>

编辑推荐

人人都一日三餐，为什么有的人健康，有的人就不够健康呢？如何才能全面合理地摄取营养呢？一个人每天吃多少食物才能算合理饮食呢？上菜场该买些什么菜呢？每一种菜含有哪些营养素呢？这些问题每天都困扰着每个家庭的当家人。

为了能帮助您解决这些问题，本书作者花了大量的时间和精力，为您与您家人的健康研究制定了一整套的菜单。

这套根据季节变化而制定的春夏秋冬四季菜单，令您和家人下厨，享受美味，合理均衡地摄取营养、保持身体健康。

<<四季营养套餐大全>>

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>