

<<儿童健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<儿童健康食谱>>

13位ISBN编号：9787563430215

10位ISBN编号：7563430210

出版时间：2011-6

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬

页数：276

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>

## <<儿童健康食谱>>

### 内容概要

《儿童健康食谱》针对儿童生理特点和营养需求，介绍了适合于儿童营养的食谱，并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量，使读者能够根据子女的健康状况选择不同的食谱进行食疗。

对每种食物原料，不仅介绍了其营养价值，还提供了每种食物的营养成分。

《儿童健康食谱》中对每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师完成，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）。

《儿童健康食谱》所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了儿童的营养需求，反映了现代营养学与传统中医食疗方法相结合调理儿童生理功能的理论、方法和技术。

希望《儿童健康食谱》能成为儿童家长厨房必备的参考书。

## <<儿童健康食谱>>

### 书籍目录

#### 第一章 谷类、薯类

粳米  
小米  
糯米  
玉米  
小麦  
土豆  
地瓜

#### 第二章 坚果

花生  
核桃  
栗子

#### 第三章 嫩茎、叶、花菜类蔬菜

芹菜  
菠菜  
白菜  
油菜  
黄花菜  
菜花  
茭白  
圆白菜  
芥菜(雪里蕻)  
荠菜  
苋菜  
西兰花

#### 第四章 根茎、鲜豆、葱蒜类蔬菜

荸荠  
冬笋  
竹笋  
胡萝卜  
萝卜  
茼蒿  
豌豆苗  
绿豆芽  
茼蒿  
韭菜  
蒜苗

#### 第五章 茄果、瓜菜类蔬菜

黄瓜  
茄子  
番茄  
青椒

#### 第六章 畜禽肉类

猪肉  
猪肝

<<儿童健康食谱>>

牛肉  
牛蹄筋  
羊肉  
羊肝  
兔肉  
鸡肉  
鸡翅  
鸡肝  
鸡腿  
鸭肉  
鸭翅  
鹌鹑  
鹌鹑  
鸽肉

第七章 鱼虾贝类

海蜇皮  
牡蛎  
虾仁  
河虾(青虾)  
对虾  
蛤蜊  
鱼类  
干贝

第八章 蛋豆奶类

鸡蛋  
鸽蛋  
鹌鹑蛋  
大豆  
蚕豆  
豌豆  
赤小豆  
绿豆  
豆腐  
豆腐干  
豆腐脑  
油皮(豆腐皮)  
牛奶

第九章 水果

菠萝  
香蕉  
西瓜  
枣

第十章 菌藻类

香菇  
金针菇  
平菇  
木耳  
海带

## <<儿童健康食谱>>

紫菜

附录

附录1 食物的“性”和“味”

附录2 人的六种不同体质属性及适宜的食物

附录3 各种营养素的功效、缺乏症及食物来源

附录4 烹饪术语

## <<儿童健康食谱>>

### 编辑推荐

韩春姬的《》针对儿童生理特点和营养需求，介绍了适合于儿童营养的食谱，并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量，使读者能够根据子女的健康状况选择不同的食谱进行食疗。

对每种食物原料，不仅介绍了其营养价值，还提供了每种食物的营养成分。

本书中对每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师完成，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。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了儿童的营养需求，反映了现代营养学与传统中医食疗方法相结合调理儿童生理功能的理论、方法和技术。

希望本书能成为儿童家长厨房必备的参考书。

<<儿童健康食谱>>

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>