

《家庭保健早餐400种》

图书基本信息

书名：《家庭保健早餐400种》

13位ISBN编号：9787542812025

10位ISBN编号：7542812025

出版时间：1996-04

出版社：上海科技教育出版社

作者：钱永益,等

页数：314

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《家庭保健早餐400种》

前言

古人曰：“一日之计在于晨”（南朝梁·萧绎《纂要》），说的是一天的工作成效取决于早晨的计划和安排，其中也可包括一日三餐的安排。一日三餐起于晨，早餐是三餐的首餐，它的好坏，关系到一天的生活质量，对于维护生命和健康有着重要的意义。“早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少。”这是人们长期生活经验的积累，也是养生者对于一日三餐进食特点在卫，生意义上的高度概括。“早上吃得好”，因为过了一晚，到了早上，宿食早已消化，“胃无隔夜之粮”，且又面临新的一天到来，要有充沛的精力进行工作和学习，这就需要通过早餐来摄取必需的能量，以保障供应人体各组织器官的需要，一部分能量则储藏起来，以备外来能源不济时再释放出来以供急需。因此，早餐吃得好有两重意义：一是为了补充生存意义上的能量储备，二是为了保障供给，满足从早晨到午餐之间机体活动对能量的需求。因为早餐有此鲜明的特点，所以决不能等闲视之，马虎对待。有些人认为，早餐不是正餐，可有可无。显然，这是一种误解。他们睁开眼睛，没有饥肠辘辘的感觉，便以为胃对摄取食物没有要求，即以“没有胃口”为辞。

《家庭保健早餐400种》

内容概要

内容提要

本书从早晨人体生理特点、人体能量代谢、动态平衡的原则谈起，阐明了“早上吃得好”的科学性，并在其指导下，设计了一套由点心、汤饮、粥品、小菜等构成的保健早餐。本书除具体介绍制作方法外，着重讲述了每种早餐的性味和功效。本书介绍的早餐，适应性广、取料方便、制作简易，对于快节奏生活和工作的人可作为食养保健的指导，对于有各种病症的患者可作为食疗早餐。

书籍目录

目录

第一章 保健早餐 食养知要

第一节 晨间的人体生理特征

第二节 进早餐以葆精力

第三节 进早餐以促健康

第四节 早餐食品合理搭配

第五节 食养原则，知所避就

第二章 点心（120种）

第一节 糕、饼

马蹄糕 扁豆糕

绿豆凉糕 百合沙参凉糕

八宝糕 薄荷凉糕

莲肉凉糕 鲜奶凉糕

百合凉糕 健脾米粉糕

米粉枣糕 芝麻糯米糕

赤豆松糕 栗子糕

鲜藕糕 陈皮糕

豆沙山楂夹心糕 绿豆米粉糕

麻蓉糕 百果糕

柏子仁糕 八仙糕

枣蒸糕 桂花蛋糕

人参蛋糕 补肾蛋糕

山药蛋糕 安神蛋糕

杞子蛋糕 胡桃肉蛋糕

荞麦饼 香酥饼

健身蒸饼 健脾大饼

茯苓饼 山药赤豆煎饼

萝卜丝饼 葱油解表饼

玉米粉饼 鸡蛋饼

鸡肠饼 猪肉馅饼

黄花菜肉饼 牛肉馅饼

羊肉馅饼 虾肉月饼

第二节 团、包、卷、烧卖

山楂酱凉团 杞酱凉团

莲肉凉团 枣泥凉团

栗子凉团 椰丝团子

橘羹圆子 鸡肉汤圆

肉麸汤圆 赤豆羹小圆子

黑芝麻汤圆 双豆沙汤圆

柏子仁小笼包 山药包

杞子小笼包 健脾豆沙包

枣泥包 莲肉包

山楂包 豆沙包

香菇菜包 韭菜包

双菇菜包 虾肉小笼包

虾杞补肾包 鸡肉包

杞鸡小笼包 兔肉包

羊肉包 狗肉包
牛肉包 三鲜包
益气小笼包 壮阳小笼包
补血小笼包 麻酱卷
葱花卷 佛手山楂卷
杞子酱卷 豆沙春卷
海参春卷 虾韭春卷
肉丝春卷 鸡肉烧卖
羊肉烧卖 虾仁烧卖
狗肉烧卖 羊肉锅贴
杏仁酥 桂花糖芋艿
第三节 面、饺、饭
葱油面 花生酱冷面
芝麻酱冷面 海带面
海参面 红烧狗肉面
红烧牛肉面 三虾面
鸡丝面 猪肝面
油菜汤面 白切羊肉面
萝卜丝馅饺 虾仁韭芽水饺
鳗鱼饺 牛肉水饺
猪肉水饺 羊肉水饺
虾肉馄饨 芹菜肉馄饨
荠菜肉馄饨 桃杞八宝饭
健脾八宝饭 血糯八宝饭
第三章 汤饮（100种）
第一节 浆、饮
白糖豆浆 葡萄汁
西瓜饮 哈密瓜汁饮
甘蔗饮 甘蔗马蹄饮
藕汁饮 八宝莲子饮
菠萝汁饮 草莓汁饮
雪梨饮 青果饮
桑椹饮 无花果饮
山楂饮 荔枝饮
龙眼汁饮 石榴汁饮
香橼饮 蜜桃汁饮
杏子汁饮 椰子汁饮
芒果汁饮 苹果汁饮
枇杷汁饮 猕猴桃汁饮
柑汁饮 冬瓜汁饮
黄瓜汁饮 三黄饮
萝卜汁饮 芹菜汁饮
绿豆荷叶饮 绿豆扁豆饮
山药饮 石斛饮
杞子饮 蓬蒿饮
二鲜饮 蜂蜜香油饮
胖大海蜂蜜饮 人参核桃饮
洋参龙眼饮 牛奶饮
咖啡牛奶饮 马奶饮

羊奶饮 核桃奶饮
第二节 汤、羹
莲子汤 莲子薄荷汤
鲜菱汤 荸荠汤
桂圆汤 桂圆百合汤
桂圆花生汤 大枣汤
大枣赤小豆汤 大枣荔枝汤
红枣木耳汤 红枣花生汤
枇杷银耳汤 柿饼木耳汤
银耳鲜藕汤 银耳米仁汤
银耳白果汤 银贝雪梨汤
桑椹桂圆汤 桑椹枣仁汤
桑椹五味汤 杨梅汤
酸梅汤 桂花粟汤
茯苓贝梨汤 杞子桑椹汤
杞子莲子汤 山药红枣汤
米仁汤 玉米汤
绿豆汤 绿豆红枣汤
绿豆鲜藕汤 绿赤两豆汤
赤豆汤 赤豆茅根汤
豌豆汤 蚕豆汤
黄豆汤 慈姑汤
丝瓜汤 芥菜汤
黄花菜汤 百合汤
百合莲心汤 百合鸡蛋糖汤
鸡蛋汤 芡实羹
藕粉羹 冰糖银桃羹
黑木耳羹 银耳羹
第四章 粥品（100种）
第一节 米谷、豆类
粳米粥 黑米粥
小米粥 糯米粥
小麦粥 番薯粥
玉米粉粥 山药粥
百合粥 白扁豆粥
绿豆粥 赤小豆粥
蚕豆粥 芝麻粥
第二节 瓜果、蔬类
桂花粥 菊花粥
佛手粥 薄荷粥
芡实粉粥 莲子粥
荷叶粥 藕粥
松子粥 杏仁粥
胡桃仁粥 薏苡仁粥
大枣粥 栗子粥
龙眼肉粥 枣仁龙眼粥
黄瓜粥 梨子粥
山莲葡萄粥 柿饼粥
荔枝粥 蔗浆粥

桑椹粥 山楂粥
薏米莲子粥 榛仁粥
八宝粥 神仙粥
黑木耳粥 白木耳粥
油菜粥 菠菜粥
芹菜粥 马齿苋粥
丝瓜粥 萝卜粥
胡萝卜粥 芥菜粥
刀豆粥 生姜粥
大蒜粥 葱白粥
第三节 药粥类
西洋参粥 人参粥
黄芪粥 构把粥
白茯苓粥 肉苁蓉粥
地黄粥 酸枣仁粥
麦门冬粥 何首乌粥
黄精粥 菟丝子粥
金樱子粥 郁李仁粥
贝母粥 竹沥粥
葛根粉粥 双决明粥
苏子粥 茵陈粥
车前子粥 芦根粥
珍珠母粥 鸡内金粥
补虚正气粥 当归粥
行气健胃粥 阿胶粥
第四节 浆奶、荤腥类
甜浆粥 牛乳粥
鸽蛋糯米粥 鲤鱼汁粥
麻雀粥 鸡汁粥
鸭汁粥 海参粥
羊肉粥 狗肉粥
牛肉粥 兔肉粥
香菇肉糜粥 珠玉二宝粥
绿豆海带粥 猪肝蛋粥
第五章 小菜（80种）
第一节 豆制品类
玛瑙豆腐 小葱拌豆腐
鲜汤烫干丝 香干拌海带丝
青椒拌干丝 芹菜叶拌香干
香干拌马兰头 腐竹拌菠菜
腐竹鲜蘑菇 芥菜豆腐羹
第二节 拌素类
拌番茄 拌卷心菜
拌平菇丝 拌芦笋
拌双笋丝 生拌香菜
凉拌苦瓜丝 拌空心菜
拌藕丝 芝麻拌藕片
胡萝卜拌莴笋 葱油拌双耳
双耳拌黄瓜 黄瓜拌粉丝

竹笋拌马兰头 拌绿豆芽
韭菜拌豆芽 香菇拌粉皮
拌香黄豆 蒜泥拌蚕豆
多味茄泥 蒜泥苋菜
姜汁菠菜 泡白菜
渍胡萝卜 糖醋小萝卜
糖醋黄瓜 卤花生
第三节 炒素类
炒嫩玉米 葱花蚕豆
炆扁豆 酱汁刀豆
素炒豇豆 五香辣味黄豆
素烩面筋 素烧冬瓜
炒大头菜 鲜蘑炒豌豆
金针菇炒冬笋 荠菜烧冬笋
琥珀核桃仁 素火腿
素虾仁 素烧土豆
第四节 荤腥类
拌海带丝 拌海蜇
三鲜素海参 土豆海带丝
炆虾仁 炆鸡蛋
拌猪脑 肉丝炒蛋
韭菜炒鸡蛋 炒鳝丝
鸡丝烩豌豆 炆猪肝片
炮猪腰花 炆猪心片
芹菜拌肚丝 椒盐火腿
盐水猪肚片 火腿燕窝
油炸青鱼 软炸鸡肝
油炸鸽块 冻猪蹄
牛筋冻 五香酱牛肉
酱醋羊肝 八宝菠菜
附录 功效索引

章节摘录

人体就好像一架机器需要定期加油，保持充足的燃料一样。保持充足的燃料，热能不断转化为动能，机器就能正常运转。人体储能不足就好像机器逾时不加油，机器得不到正常供应的热能，就会停滞下来一样。为什么人体会储能不足呢？因为从晚间6时进食至早上6时起床，或更晚一些，其间已相隔了12个小时以上，而一般混合食物大约在胃中只停留6个小时，此时胃中食物早已排空。由于机体的调节功能，血糖浓度尚可在正常水平，但机体已经过12个小时左右的最低限度的能量消耗，各组织器官早已在动用能量储备，处于储能相对不足。此时，必须及时补充能量，才能维持各组织器官的正常功能活动。既然早上机体处于储能相对不足状态，但为什么刚起床时会不感到饥饿呢？那是因为早晨醒来，大脑食物中枢还没有兴奋起来。大脑食物中枢的兴奋，是一个复杂的整体机制。它不仅与感觉系统、运动系统、植物神经系统、内分泌系统、消化系统，以及新陈代谢的动态平衡等密切相关，还与长期生活习惯所建立起来的生物钟的周期性条件反射有关。储能不足是引起食物中枢兴奋的条件之一，但不是唯一条件，还不足以引起食物中枢的兴奋。随着机体活动的加强，大脑从压抑状态过渡到兴奋状态，由于生活习惯的周期性条件反射，以及包括储能相对不足在内的各种相关因素的协同作用，食物中枢才会兴奋起来，从而产生饥饿感和求食行为。

《家庭保健早餐400种》

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:www.tushu111.com