

《我家的营养早餐食谱》

图书基本信息

书名：《我家的营养早餐食谱》

13位ISBN编号：9787562258599

10位ISBN编号：7562258597

出版时间：2013-3

出版社：华中师范大学出版社

作者：犀文图书

页数：144

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

《我家的营养早餐食谱》

内容概要

《我家的营养早餐食谱》为大家精选了粥品、粉面、包点、汤品、豆浆、蔬果汁共六大类近200道早餐食谱，这些食谱中的食材易得、制作简单、营养丰富，愿您在一顿顿丰盛的早餐中开始一个个美好的早晨！

《我家的营养早餐食谱》

书籍目录

常识篇早餐营养常识 吃好早餐，为健康加分 不吃早餐的健康隐患 营养早餐四要素，你备齐了吗？

食谱篇营养早餐食谱 Part1粥品 营养粥品健康人生 芹菜粥 / 菠菜粥 山药粥 / 土豆粥 虾仁粥 / 艇仔粥 芝麻粥 / 紫米粥 茄子粥 / 猴头菇粥 油盐白粥 / 黑木耳粥 蛋花麦片粥 / 瑶柱鸡丝粥 淡菜皮蛋粥 / 叉烧皮蛋粥 清淡粳米粥 / 松仁大米粥 皮蛋瘦肉粥 / 状元及第粥 生滚田鸡粥 / 火腿玉米粥 蟹柳豆腐粥 / 青菜冬菇粥 清热冬瓜粥 / 滋补羊肉粥 红枣银耳粥 / 山楂黑枣粥 百合薏米粥 / 薏米红豆粥 燕麦南瓜粥 / 黑豆桂圆粥 姜芝枸杞粥 / 桂圆姜汁粥 萝卜火腿粥 / 胡萝卜瘦肉粥 Part2粉面 花样粉面健康便捷 烧鹅濑粉 / 牛筋丸面 五彩米粉面 / 豆浆拉面 黄酱肉面 / 怪味凉拌面 奶油青豆意面 / 油泼面 鸡翅香菇面 / 炸酱炒面 咖喱牛肉细粉 / 鱼蛋米粉 鸡丝米粉 / 原汤桂林米粉 排骨通心粉 / 红烧牛腩粉 牛肉乌冬面 / 咖喱牛肉面 全家福汤面 / 什锦鸡蛋面 清汤牛肉面 / 鱼丸清汤面 潮州双丸面 / 西洋风味面 鲜虾云吞面 / 菠菜肉丝汤面 港式海鲜汤面 / 风味阳春面 南瓜炒粉 / 桂花虾皮炒粉丝 家常炒河粉 / 泰式炒米粉 甘蓝火腿面 / 虾仁全蛋面 牛肉沙茶凉面 / 鲜虾担仔面 干炒火腿鸡丝米粉 / 炒银针粉 Part3包点 特色包点别具风味 莲蓉包 / 葱油花卷 芹菜锅贴 / 韭菜煎饺 甜甜圈 / 香酥炸虾饺 岭南光酥饼 / 蝴蝶酥 萝卜糕 / 清香花生卷 富贵石榴球 / 越南春卷 豆沙软角 / 爽口马蹄糕 菠菜蒸饺 / 西米椰汁糕 彩云汤圆 / 芋头粿 孜然牛肉烧卖 / 腊味鱼烧卖 小笼干蒸 / 洋葱鸡肉角 泰式鸡酱烧卖 / 紫米烧卖 脆皮猪肠粉 / 椰香金三角 灌汤小笼包 / 蜜汁叉烧包 黄金小米糕 / 杞子红枣糕 陈皮红豆糕 / 干层咖啡糕 香甜玉米饼 / 德国香肠饼 黄金玉米饺 / 白菜水晶饺 珍珠糯米烧卖 / 椰香糯米糍 金网翠肉盏 / 豆蓉菊花盏 鱼线紫菜抄手 / 碧绿菊花羹 日式紫菜饺 / 手工肉菜水饺 Part4汤品 美味靓汤营养全家 杂菜汤 / 香菇面筋羹 枸杞莲子汤 / 桂枣山药汤 白菜丸子汤 / 冬瓜肾片汤 苦瓜瘦肉汤 / 肉片黄瓜汤 白菜粉丝汤 / 牛肉菜花汤 木耳肉片汤 / 木耳猪腰汤 双菇肉丝汤 / 香菇瘦肉汤 紫菜虾干汤 / 火腿洋葱汤 菠菜肉丸汤 / 绿豆排骨汤 虾丸蘑菇汤 / 清汤浸鱼蛋 三丝肉丸汤 / 金蒜双丸汤 双蛋浸菠菜 / 芥菜咸蛋汤 山药豆腐汤 / 蘑菇豆腐汤 豆浆鲜菇汤 / 豆腐葱花汤 桑葚大枣汤 / 奶香芹菜汤 芹菜红枣汤 / 节瓜芋头汤 平菇豆腐汤 / 芹菜叶豆腐羹 紫菜蛋花汤 / 西红柿蛋花汤 丝瓜瘦肉汤 / 冬瓜鲜菇肉粒汤 竹笙鲜菇汤 / 紫菜瑶柱蛋白羹 枸杞黄芪乳鸽汤 / 花旗参水鸭汤 菠菜枸杞猪肝汤 / 上汤肉丝西洋菜 冬瓜薏米煲排骨 / 山药枸杞乌鸡汤 木耳菠菜鸡蛋汤 / 鹌鹑蛋豆腐白菜汤 Part5豆浆 百色豆浆延年益寿 绿豆浆 / 红豆浆 黑豆沙 / 小米汁 玉米汁 / 薏米汁 黄豆浆 / 综合豆浆 花生乳 / 益智豆浆 莲子浆 / 小麦豆浆 荞麦豆浆 / 燕麦豆浆 毛豆豆浆 / 龙井豆浆 土豆豆浆 / 南瓜豆浆 雪梨豆浆 / 西瓜豆浆 西芹豆浆 / 胡萝卜豆浆 柳橙豆浆 / 火龙果豆浆 玉米豆浆 / 糙米花生浆 腰果豆浆 / 葡萄干豆浆 核桃玉米浆 / 绿豆薏米浆 红薯大米浆 / 黑米黑豆汁 养心补血糊 / 清肝明目糊 黄瓜蜂蜜豆浆 / 蔬菜水果豆浆 玫瑰花豆浆 / 菊花枸杞豆浆 红枣莲子豆浆 / 木瓜银耳豆浆 紫薯南瓜豆浆 / 山药苹果豆浆 香蕉玉米牛奶 / 核桃腰果米糊 Part6蔬果汁 鲜榨果汁美容养颜 草莓汁 / 鸭梨汁 芒果汁 / 樱桃汁 冬瓜汁 / 黄瓜汁 杨枝甘露 / 西红柿汁 橘香甜汁 / 紫沙果酿 夏威夷蜜茶 / 菠萝冰沙 草莓奶昔 / 哈密瓜奶昔 木瓜牛奶汁 / 酪梨牛奶 柚子甜瓜汁 / 啤梨奶露 苹果菠萝汁 / 苹果水芹汁 桃子蜂蜜汁 / 山楂橘子汁 柳橙菠萝汁 / 柠檬柳橙汁 西瓜黄瓜汁 / 黄瓜柠檬汁 鲜榨果蔬汁 / 木瓜生姜汁 芦笋果菜汁 / 健身果菜汁 椰汁杏仁露 / 猕猴桃米酪 猕猴桃水梨汁 / 苹果枇杷汁 草莓贡柑汁 / 草莓综合果汁 菠萝柠檬香芹汁 / 胡萝卜苹果汁 葡萄柠檬汁 / 葡萄菠萝杏仁汁 苹果山药汁 / 青果薄荷美白汁 雪梨香蕉生菜汁 / 香蕉蜜桃鲜奶

章节摘录

版权页：插图：百色豆浆延年益寿 豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效。现代医学研究认为，中老年女性喝豆浆有益身体健康、延缓衰老。豆浆中含有氧化剂、矿物质和维生素，还含有一种牛奶所没有的植物雌激素“黄豆苷原”，该物质可调节女性内分泌系统的功能。女性喝豆浆一个月，每天300~500毫升，即可起到调整内分泌的作用，明显改善心态和身体素质。总的来说，豆浆有以下九大好处：1.强身健体。豆浆含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁、钙以及维生素、核黄素等营养成分，对增强体质大有好处。2.防止糖尿病。豆浆含有大量纤维素，能有效阻止糖的过量吸收，减少糖分，因而能防止糖尿病，是糖尿病患者日常必不可少的好食品。3.防治高血压。豆浆中所含的豆固醇和钾、镁，是有力的抗盐钠物质。钠是高血压发生和复发的主要根源之一，如果体内能适当控制钠的数量，既能防治高血压，又能治疗高血压。4.防治冠心病。豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能加强心肌血管的兴奋，改善心肌营养，降低胆固醇，促进血流，防止血管痉挛。如果能坚持每天喝一碗豆浆，冠心病的复发率可降低50%。5.防止脑中风。豆浆中所含的镁、钙元素，能明显地降低脑血脂，改善脑血流，从而有效地防止脑梗塞、脑出血的发生。豆浆中所含的卵磷脂，还能减少脑细胞死亡，提高脑功能。6.防治癌症。豆浆中的蛋白质、硒和钼等都有很强的抑癌和治癌能力，特别对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。据调查，不喝豆浆的人发生癌症的概率要比常喝豆浆的人高50%。7.防止支气管炎。豆浆所含的麦氨酸有防止支气管炎平滑肌痉挛的作用，从而减少和减轻支气管炎的发作。8.防止衰老。豆浆中所含的硒、维生素E、维生素C，有很大的抗氧化功能，能使人体的细胞“返老还童”，特别对脑细胞作用最大。

《我家的营养早餐食谱》

编辑推荐

《我家的营养早餐食谱》由华中师范大学出版社出版。

《我家的营养早餐食谱》

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：www.tushu111.com