

《家庭营养美食篇——生活百科系列丛书》

书籍信息

版次：1

页数：414

字数：289000

印刷时间：2004年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801215765

丛书名：生活百科系列丛书

编辑推荐

内容简介

美好生活来自健康的身体，合理的饮食是幸福的保证。怎样才能常保健康？怎样才能青春永驻？本书为你提供日常饮食的正确吃法，教你吃的健康，吃的美丽，在饮食中享受生活的乐趣。本书观点明确，简便易行，能使你在日常生活中随时照顾家庭，使家庭生活达到其乐融融的境地。

目录

一、合理膳食的设计与调配

合理膳食与营养平衡

营养平衡

营养不足

营养过剩

命题膳食的设计

确定进餐者每日热能营养素的摄入量

进行食物分类并确定各类食物营养素的供给量

确定膳食中各类食物的份数

安排一日三餐所占热量的比例

设计菜单

合理膳食调配与食物的选择

合理膳食调配的影响因素

合理膳食调配的内容

食品原料的选择

食品的营养强化

食品营养强化的概念

强化食品的分类

食品强化的基本要求

食品营养强化的方法

二、不同生理阶段的人群的合理膳食

婴幼儿的合理膳食

婴幼儿生理特点和营养需要

婴幼儿的膳食安排

儿童和青少年的合理膳食

儿童和青少年的生理特点及营养需求

儿童和青少年的膳食安排

孕妇的合理膳食

孕妇的生理特点与营养需求

孕妇的合理膳食

乳母的合理膳食

乳母的生理特点和营养需求

乳母的合理膳食

更年期的合理膳食

更年期的生理特点

更年期的营养需要

更年期的膳食安排

中老年人的合理膳食

中老年人的营养

老年人的营养与合理膳食

三、烹饪原料的加工技术

四、烹调方法及其应用

五、家常菜肴制作

六、家庭点心和饲料制作

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)