

《中学生最爱吃的营养早晚餐》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122229458

编辑推荐

给孩子*好的早晚餐，不仅能让孩子营养充足、健康成长，还能增进亲子交流，让孩子记忆一生“妈妈的味道”。

内容简介

孩子早上起床后或者放学回家时，看到几样凝聚父母心思的饭菜，一定会很容易感受到父母对自己的关爱，用餐时也一定更愿意与父母做各种沟通；而父母看到孩子开心地吃着自己准备的早晚餐，和自己聊着他们的故事或秘密，一天的心情也一定会更好。但是这一切，也不能太增加父母的负担。所以，简单、快速、营养且带点儿小情怀的早晚餐制作方法对于都市父母来说是最需要的。

本书正是从这个角度出发，由具有丰富经验的营养师执笔，为那些爱孩子的父母们介绍了集营养、美味、简便为一体的早晚餐制作方法。希望能为这些家庭带去健康与温暖。

作者简介

张晔

解放军309医院营养科前主任

中国营养学会会员

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、专题发言等。

在长期的实践工作中，她不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献于人民。

在报纸、杂志上发表文章一百余篇，主编了《大自然给你什么你就吃什么》《养生豆浆大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，其工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及。在中央电视台《健康之路》，北京电视台《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、文艺频道《百姓秀场》，山东卫视《养生》，湖南卫视《百科全说》等栏目做过专题节目。

目录

第一章 早晚餐——身心健康的基础

吃对早晚餐，孩子将受益一生

吃得对，精神足

向营养的早餐致敬

想培养孩子的幸福感，就从晚餐入手吧

中学生最需要的营养素

注意了！餐桌上父母易犯的十个错

一生好身材，现在就塑造

第二章 想保证营养，必须科学搭配！

这么搭配，早晚餐营养没得说

1周黄金早晚餐食谱举例

买菜的学问

第三章 15分钟搞定营养早餐

早餐三君子：主食+ 蔬菜+ 水果第一章 早晚餐——身心健康的基础

吃对早晚餐，孩子将受益一生 吃得对，精神足 向营养的早餐致敬

想培养孩子的幸福感，就从晚餐入手吧 中学生最需要的营养素

注意了！餐桌上父母易犯的十个错 一生好身材，现在就塑造第二章

想保证营养，必须科学搭配！ 这么搭配，早晚餐营养没得说 1周黄金早晚餐食谱举例

买菜的学问第三章 15分钟搞定营养早餐 早餐三君子：主食+ 蔬菜+ 水果

上午加餐小食品推荐 网友问得最多的早餐问题 快手早餐有高招

点击率最高的早餐明星食物 厨房小电器，轻松帮大忙第四章 晚餐，讲究量少而精

晚餐搭配原则 让晚餐更愉快的小窍门 网友问得最多的晚餐问题 营养又健康的夜宵单品

第五章 48种功能性早晚餐 强壮骨骼 钙和维生素D搭配食用 早餐套餐一

蔬菜蛋饼三明治+黑椒虾+果仁面茶+猕猴桃 晚餐套餐一

土豆鸡蓉菠菜饼+豆角炒茭白+肉末豆腐+苹果 乌发护发 吃黑色食物，补铁补铜

早餐套餐一 虾肉水饺+青椒炒木耳+核桃 晚餐套餐一

鸡丝凉面+黑木耳蒸蛋+海带豆腐汤+红枣 提高免疫力 维生素和蛋白质都重要 早餐套餐一

蛋炒饭+西蓝花炒虾仁+小麦核桃红枣豆浆+柚子 晚餐套餐一

奶黄包+香菇疙瘩汤+回锅胡萝卜+香蕉 补铁补血 补铁时，吃点酸性食物 早餐套餐一

皮蛋瘦肉粥+煎饼卷大葱+花生拌菠菜+葡萄 晚餐套餐一

番茄鸡蛋打卤面+盐水虾+蒜蓉苦瓜+橘子 开胃 B族维生素有益消化 早餐套餐一

红豆山楂米糊+摊苕面煎饼+麻酱油麦菜+草莓 晚餐套餐一

水煎包+蛋香萝卜丝+山药排骨汤+柚子 苗条不节食 选择低卡高纤食物 早餐套餐一

芹菜猪肉水饺+凉拌莴笋丝+葡萄 晚餐套餐一 燕麦米饭+莲藕炖排骨+蒜蓉西蓝花+香蕉

皮肤粉嫩 维生素C抗氧化作用强 早餐套餐一 猪血大米粥+包子+爽口木耳+苹果

晚餐套餐一 三鲜锅贴+家常鱼块+鸡蛋炒丝瓜+草莓 初潮来临 补钙、补铁，忌生冷、辛辣

早餐套餐一 山药薏米豆浆+猪肉大葱包+葱炒木耳+红枣 晚餐套餐一

当归大米粥+玉米饼+韭菜虾皮炒豆干+山药兔肉汤+柑橘 乳房发育 胶原蛋白不可少

早餐套餐一 木瓜芒果豆浆+猪肉茴香蒸包+蒜蓉菠菜+核桃 晚餐套餐一

花生猪蹄粥+鲫鱼蒸蛋+香芹腐竹+香蕉 战“痘” 多补充维生素A 早餐套餐一

薄荷绿豆浆+京味糊塌子+大拌菜+橘子 晚餐套餐一

火腿蔬菜蛋包饭+干烧草菇+苋菜笋丝汤+橙子 促进长个儿 多补钙是王道 早餐套餐一

银鱼蛋饼+冰汁番茄+杏仁豆浆+橘子 晚餐套餐一

番茄蛋花疙瘩汤+韭菜盒子+蔬菜酸奶沙拉+小米蒸排骨 平衡激素分泌 抗氧化剂是关键

早餐套餐一 猪腰小米粥+葱油饼+素炒萝卜丝+苹果 晚餐套餐一
大白菜猪肉水饺+尖椒羊肉+竹笋香菇萝卜汤+香蕉 健脑益智 锌和优质蛋白都不能缺
早餐套餐一 鸡肉三明治+芝麻豆浆+凉拌紫甘蓝+红枣 晚餐套餐一
豆干炒饭+酸菜鱼+胡萝卜拌莴笋+梨 明目护眼 补充含叶黄素的食物 早餐套餐一
香葱鸡蛋饼+鸡肝小米粥+蒜蓉西蓝花+苹果 晚餐套餐一
玉米面发糕+菠菜炒猪肝+荸荠木耳汤+猕猴桃 提高记忆力 含卵磷脂的食物很有效
早餐套餐一 花生榛子豆浆+摊苡麦蛋饼+翡翠同心圆+葡萄 晚餐套餐一
鸡蛋炒饭+腰果鲜贝+菠菜莲子汤+橙子 集中注意力 补脑健脑是关键 早餐套餐一
核桃杏仁豆浆+牛肉汉堡+鸡蛋炒洋葱+橘子 晚餐套餐一
番茄鸡蛋打卤面+菠菜炒猪肝+鲫鱼冬瓜汤+梨 减轻压力 B族维生素不可少 早餐套餐一
牛奶豆浆+凉拌芹菜叶+小窝窝头+香蕉 晚餐套餐一
燕麦饼+上汤娃娃菜+莲藕排骨汤+苹果 缓解紧张 钙、镁、钾可松弛神经 早餐套餐一
牛奶开心果豆浆+煎红薯饼+香辣手撕鸡+橘子 晚餐套餐一
刀切馒头+滑炒肉片+南瓜西芹鸡翅汤+芒果 消除精神疲劳 补充碳水化合物 早餐套餐一
牛奶腰果豆浆+腊肠年糕+拌心里美萝卜+葡萄 晚餐套餐一
陕西肉夹馍+黑豆紫米粥+肉丝炒胡萝卜+香蕉 感冒 补充水分和维生素C 早餐套餐一
蔬菜金银米饭+照烧香菇豆腐+芝麻鸡丝拌粉皮+猕猴桃 晚餐套餐一
葱花花卷+蒜拌苋菜+番茄蒸蛋+猕猴桃泥 肥胖 多吃富含膳食纤维的食物 早餐套餐一
扬州炒饭+凉拌莴笋丝+黄瓜豆浆+橘子 晚餐套餐一 绿豆芽猪肉馄饨+番茄炒冬瓜+葡萄
便秘 适量补充膳食纤维和水 早餐套餐一 葱油花卷+糖醋藕片+什锦糙米粥+猕猴桃
晚餐套餐一 麻酱花卷+黄鱼粥+木耳炒肉+清爽三丝 青春期抑郁 多吃富含蛋白质的食物
早餐套餐一 牛奶燕麦粥+松子玉米虾仁蛋饼+西芹百合+橙子 晚餐套餐一
培根玉米炒饭+熘鱼片+翡翠白玉汤+梨 近视 补充类胡萝卜素 早餐套餐一
鸡肝小米粥+肉酱夹馒头+回锅胡萝卜+橘子 腹泻 多食用易消化的食物 早餐套餐一
花生淮山粥+蒜香番茄炒土豆片+香菇蒸蛋+橘子

[显示全部信息](#)

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)