

家庭营养 配餐指南

余阔 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

家庭营养配餐指南

主 编	余 阔	
副主编	刘雅静	周继敏
编 委	长 青	赵天立
	余 阔	刘雅静
	谢巧玲	李新军
	于 江	于雨晴
	周继敏	梁晓光

金 盾 出 版 社

— 内 容 提 要 —

本书是一本专门介绍各类人群营养配餐的科普读物。书中根据老年人、脑力劳动者、新婚夫妻、孕产妇、中小學生等不同群体的生理特点、性别和职业、心态环境和季节,进行有针对性的营养调配,并有烹调食谱可供参考。本书内容丰富,通俗易懂,科学实用,具有广泛的适用性。

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养配餐指南/余 阔主编. —北京:金盾出版社,2009.6
ISBN 978-7-5082-5640-5

I. 家… II. 余… III. 膳食—营养学—指南 IV. R151.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 038848 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京百花彩印有限公司
正文印刷:北京四环科技印刷厂
装订:海波装订厂
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:190 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

《家庭营养配餐指南》分为七章,第一章餐前进言,论述了科学营养配餐的六点具体要求,以适应和满足社会发展的需要。第二章至第六章讲述了老年人、脑力劳动者、新婚夫妻、孕产妇、中小學生等五种群体的营养配餐。为达到配餐的科学性、合理性,根据五种群体不同的生理特点、不同的性别和年龄、不同的职业、不同的心态环境和季节进行针对性的营养调配。例如:老年人按春、夏、秋、冬四季撰写营养配餐;孕产妇分别写了孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期各期有所差异的营养餐桌;在新婚夫妻营养餐桌上又增写了旅行结婚、蜜月期间、性生活前后等不同时期的饮食;为脑力劳动者择配餐桌,特别选用有利于大脑的营养物质;中小學生米面、菜肴类营养配餐注重餐桌的花式品种。第七章介绍烹调在配餐中的作用与 18 种调料(性味、功能、宜食、注意)。

本书编写,以诸位作者过去出版的《配餐宝典》一书部分资料为主体,并参阅了国内外大量文献及图书馆提供的有关资料,由营养学、医学、烹饪等各方面的专家和技术人员共同编著而成。本书具有科学性、知识性、实用性的特点,文字力求简明通俗,注重从营养保健角度谈配餐。鉴于参加编写的人员水平有限,书中疏误之处实属难免。敬请各界人士不吝赐教。

编 者

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎直接邮购

食疗养生汤羹粥大全	36.00 元	引进台湾西瓜甜瓜新品	
常见病食疗家常菜	28.00 元	种及栽培技术	8.50 元
常见病食疗主食	28.00 元	蛤蚧养殖与加工利用	4.50 元
常见职业病食疗菜谱	11.00 元	香蕉菠萝病虫害诊断与	
怎样处好婆媳关系	19.00 元	防治原色图谱	8.50 元
山茶花盆栽与繁育技术	11.50 元	无核黄皮优质高产栽培	5.50 元
北方新型日光温室结构、		甜竹笋丰产栽培及加工	
建造及配套设施	8.00 元	利用	6.50 元
图说梨高效栽培关键技术		香蕉贮藏保鲜及深加工	
术	8.50 元	技术	4.50 元
玉米高粱谷子病虫害诊		饲料作物栽培与利用	11.00 元
断与防治原色图谱	21.00 元	草菇高产栽培技术	3.00 元
汽车驾驶常识图解		蚯蚓养殖技术	6.00 元
(修订版)	12.50 元	科学种稻新技术	8.00 元
麦类作物病虫害诊断与		抗虫棉栽培管理技术	5.50 元
防治原色图谱	20.50 元	毛皮兽养殖技术问答	
庭院花卉(修订版)	19.00 元	(修订版)	12.00 元
杂交水稻制种技术	14.00 元	肉鸭高效益饲养技术	10.00 元
枣农实践 100 例	5.00 元	花椒栽培技术	5.00 元
兽医临床工作手册		肉鸡、肉鸭、肉鹅高效益	
(精装)	42.00 元	饲养技术	10.00 元
图说青枣温室高效栽培		白色双孢蘑菇栽培技术	10.00 元
关键技术	6.50 元	青贮饲料的调制与利用	4.00 元

怎样种好菜园(北方本		技术	16.00 元
(修订版)	19.00 元	绿叶菜类蔬菜良种引	
池塘养鱼实用技术	9.00 元	种指导	10.00 元
鸡鸭鹅饲养新技术	18.00 元	樱桃无公害高效栽培	7.00 元
金鱼(修订版)	10.00 元	棉花病虫害诊断与防治	
獭兔高效益饲养技术	11.00 元	原色图谱	22.00 元
番茄实用栽培技术	5.00 元	无公害果园农药使用	
棚室蔬菜病虫害防治	4.50 元	指南	12.00 元
大蒜栽培与贮藏	6.50 元	鸡鸭鹅病防治(第4版)	12.00 元
实用水貂养殖技术	8.00 元	斯太尔重型载货汽车维	
花生病虫害鼠害结合防		修手册	23.50 元
治新技术	12.00 元	猪病鉴别诊断与防治	13.00 元
长毛兔高效益饲养技术		怎样种好菜园(南方本	
(修订版)	13.00 元	第2版)	13.00 元
茶树菇栽培技术	13.00 元	实用畜禽阉割术(修订版)	10.00 元
怎样维修电动机		竹荪平菇金针菇猴头菌栽	
(修订版)	15.00 元	培技术问答(修订版)	7.50 元
怎样养好肉鸡	6.50 元	甘薯栽培技术(修订版)	6.50 元
肉鸽养殖新技术		黄瓜高产栽培(第2版,	
(修订版)	10.00 元	另有 VCD)	8.00 元
家庭养花 300 问		常用农业机械使用与维	
(第4版)	25.00 元	修	15.00 元
君子兰栽培技术	12.00 元	蔬菜施肥技术问题	8.00 元
新编木材材积手册	12.00 元	葡萄整形修剪图解	6.00 元
农家沼气实用技术		蔬菜地膜覆盖栽培技术	
(修订版)	17.00 元	(第2版)	6.00 元
环保型商品蔬菜生产		草莓优质高产新技术	

(第2版)	10.00 元	平菇高产栽培技术	
猪饲料配方 700 例		(修订版)	7.50 元
(修订版)	10.00 元	玉米科学施肥技术	8.00 元
节粮型蛋鸡饲养管理		果树林木嫁接技术手册	27.00 元
技术	9.00 元	养猪防疫消毒实用技术	8.00 元
柴油汽车故障检修 300		淡水养鱼高产新技术	
例	15.00 元	(第2版)	26.00 元
图说大樱桃高效栽培关		两膜一苫拱棚种菜新	
键技术	9.00 元	技术	9.50 元
图说草莓棚室高效栽培		豆腐优质生产新技术	9.00 元
关键技术	9.00 元	保护地蔬菜高效栽培	
实用木材材积表	7.00 元	模式	9.00 元
肉牛饲料科学配制与		鹌鹑高效益饲养技术	
应用	10.00 元	(修订版)	14.00 元
摩托车故障速查与排除		软籽石榴优质高效栽培	10.00 元
技术手册(修订版)	16.00 元	奶牛规模养殖新技术	21.00 元
99 个影响世界的重大		怎样提高李栽培效益	9.00 元
发明	20.00 元	露地蔬菜高效栽培模式	9.00 元
99 个轰动世界的重要		中小型饲料厂生产加工	
发现	22.00 元	配套技术	8.00 元
99 个困惑世界的未解		新农村住宅设计与施工	24.00 元
之谜	21.00 元	药用植物规范化栽培	9.00 元
图说高效养狐关键技术	8.50 元	怎样提高养蜂效益	9.00 元
图说桑蚕病虫害防治	17.00 元	特色棉高产优质栽培	
温室种菜难题解答		技术	11.00 元
(修订版)	14.00 元	提高水稻生产效益 100	
农作物良种选用 200 问	15.00 元	问	6.50 元

怎样提高甜瓜种效益	9.00 元	黄金梨栽培技术问答	12.00 元
怎样提高杏栽培效益	10.00 元	马铃薯食品加工技术	12.00 元
怎样提高荔枝栽培效	9.50 元	棉花病虫害及防治原色	
瘦肉型猪饲养技术		图册	13.00 元
(修订版)	8.00 元	农药剂型与制剂及使用	
怎样配鸡饲料(修订版)	5.50 元	方法	18.00 元
现代蔬菜灌溉技术	7.00 元	畜禽结核病及其防治	10.00 元
海水养殖鱼类疾病防治	15.00 元	辣椒间作套种栽培	8.00 元
桃病虫害及防治原色		苹果病虫害及防治原	
图册(农作物病虫害		色图册	14.00 元
田间诊断技术丛书)	13.00 元	蔬菜无土栽培新技术	
貉标准化生产技术	7.50 元	(修订版)	14.00 元
狐标准化生产技术	7.00 元	新编训犬指南	12.00 元
水貂标准化生产技术	7.00 元	洋葱栽培技术(修订版)	7.00 元
科学施肥(第2版)	10.00 元	新编辣椒病虫害防治	
鹿病防治手册	18.00 元	(另有VCD)	9.00 元
猪附红细胞体病及其防		肉羊饲养员培训教材	9.00 元
治	7.00 元	家禽孵化与雏禽雌雄鉴	
猪圆环病毒病及其防治	6.50 元	别(第2版)	30.00 元
名优蔬菜反季节栽培		太阳能利用技术	22.00 元
(修订版)	22.00 元	茶树高产优质栽培新技术	8.00 元
温室种菜技术正误		兰花栽培入门	9.00 元
100 题	13.00 元	烤烟栽培技术	11.00 元
柑橘黄龙病及其防治	11.50 元	实用电工问答(第3版)	23.00 元
梨病虫害及防治原色图		烟草病虫害防治手册	15.00 元
册	17.00 元	蜜蜂病虫害防治	6.00 元
玉米标准化生产技术	10.00 元	大中型拖拉机使用维修	

指南	17.00 元	农村妇幼常病防治指南	13.00 元
大中型拖拉机手自学		家庭自制冷饮 300 例	7.00 元
读本	23.00 元	中风防治 200 问	11.00 元
果品的贮藏与保鲜	10.00 元	刮痧疗法(另有 VCD)	8.50 元
新编蔬菜病虫害防治		艾滋病防治 88 问	7.00 元
手册(第 2 版)	11.00 元	民间剪纸技巧	12.00 元
桑蚕饲养技术	5.00 元	百体美术字(修订版)	12.50 元
乡村医生手册	36.50 元	折纸游戏	8.00 元
怎样起个好名字	11.00 元	素描入门	9.00 元
避孕知识 130 问	8.50 元	黑板报美化技法	8.00 元
饮食营养搭配 110 问	5.00 元	常用歇后语 1800 条	6.00 元
心脑血管疾病饮食调		中国民歌 500 首	40.00 元
养(另有 VCD)	7.50 元	教你学唱歌	7.00 元
母乳喂养 100 问(修		聊斋志异(文白对照精	
订版)	11.00 元	选本)	33.00 元
实用针灸选穴手册		硬笔书法入门	16.00 元
(修订版)	21.00 元	象棋入门(修订版)	22.00 元
服装裁剪制作入门		古今灯谜三千条	8.00 元
(修订版)	22.00 元	实用对联三千副	9.00 元
新婚夫妇必读(修订版)	7.50 元	孩子们最想知道的 100	
名优酱菜腌菜家庭制法		个怎么办	8.00 元
300 种(第二次修订版)	8.00 元	孩子们最爱问的 100 个为什么	
性病及男科病自我防治	8.00 元		9.00 元
艺术毛衣图案精选	21.00 元	农村规划员培训教材	8.00 元
饮食营养 666 忌(修订版)	21.00 元	农村企业营销员培训教	
胃肠道疾病饮食调养		材	9.00 元
144 问(修订版)	14.00 元	农资农家店营销员培训	

教材	8.00 元	(南方本)	9.00 元
新农村经纪人培训教材	8.00 元	绿叶菜类蔬菜园艺工	
农村经济核算员培训教材		培训教材(北方本)	9.00 元
	9.00 元	绿叶菜类蔬菜园艺工	
农村气象信息员培训教材		培训教材(南方本)	8.00 元
	8.00 元	瓜类蔬菜园艺工培训	
农村电脑操作员培训教材		教材(南方本)	7.00 元
	8.00 元	瓜类蔬菜园艺工培训	
农村沼气工培训教材	10.00 元	教材(北方本)	10.00 元
耕地机械作业手培训教材		茄果类蔬菜园艺工培	
	8.00 元	训教材(南方本)	10.00 元
播种机械作业手培训教材		茄果类蔬菜园艺工培	
	10.00 元	训教材(北方本)	9.00 元
收割机械作业手培训教材		豆类蔬菜园艺工培训	
	11.00 元	教材(北方本)	10.00 元
玉米农艺工培训教材	10.00 元	豆类蔬菜园艺工培训	
玉米植保员培训教材	9.00 元	教材(南方本)	9.00 元
小麦植保员培训教材	9.00 元	蔬菜植保员培训教材	
小麦农艺工培训教材	8.00 元	(南方本)	10.00 元
棉花农艺工培训教材	10.00 元	蔬菜植保员培训教材	
棉花植保员培训教材	8.00 元	(北方本)	10.00 元
大豆农艺工培训教材	9.00 元	油菜植保员培训教材	10.00 元
大豆植保员培训教材	8.00 元	油菜农艺工培训教材	9.00 元
水稻植保员培训教材	10.00 元	蔬菜贮运工培训教材	8.00 元
水稻农艺工培训教材		果树植保员培训教材	
(北方本)	12.00 元	(北方本)	9.00 元
水稻农艺工培训教材		果品贮运工培训教材	8.00 元

果树植保员培训教材		草本花卉工培训教材	9.00 元
（南方本）	11.00 元	猪饲养员培训教材	9.00 元
果树育苗工培训教材	10.00 元	猪配种员培训教材	9.00 元
苹果园艺工培训教材	10.00 元	猪防疫员培训教材	9.00 元
枣园艺工培训教材	8.00 元	奶牛配种员培训教材	8.00 元
核桃园艺工培训教材	9.00 元	奶牛修蹄工培训教材	9.00 元
板栗园艺工培训教材	9.00 元	奶牛防疫员培训教材	9.00 元
樱桃园艺工培训教材	9.00 元	奶牛饲养员培训教材	8.00 元
葡萄园艺工培训教材	11.00 元	奶牛挤奶员培训教材	8.00 元
西瓜园艺工培训教材	9.00 元	羊防疫员培训教材	9.00 元
甜瓜园艺工培训教材	9.00 元	毛皮动物防疫员培训	
桃园艺工培训教材	10.00 元	教材	9.00 元
猕猴桃园艺工培训教材	9.00 元	毛皮动物饲养员培训	
		教材	9.00 元
草莓园艺工培训教材	10.00 元	肉牛饲养员培训教材	8.00 元
柑橘园艺工培训教材	9.00 元	家兔饲养员培训教材	9.00 元
食用菌园艺工培训教材	9.00 元	家兔防疫员培训教材	9.00 元
食用菌保鲜加工员培训		淡水鱼繁殖工培训教	
教材	8.00 元	材	9.00 元
食用菌制种工培训教材	9.00 元	淡水鱼苗种培育工培	
桑园园艺工培训教材	9.00 元	训教材	9.00 元
茶树植保员培训教材	9.00 元	池塘成鱼养殖工培训	
茶园园艺工培训教材	9.00 元	教材	9.00 元
茶厂制茶工培训教材	10.00 元	家禽防疫员培训教材	7.00 元
园林绿化工培训教材	10.00 元	家禽孵化工培训教材	8.00 元
园林育苗工培训教材	9.00 元	蛋鸡饲养员培训教材	7.00 元
园林养护工培训教材	10.00 元	肉鸡饲养员培训教材	8.00 元

蛋鸭饲养员培训教材	7.00 元	怎样提高板栗栽培效益	9.00 元
肉鸭饲养员培训教材	8.00 元	怎样提高核桃栽培效益	11.00 元
养蚕工培训教材	9.00 元	怎样提高葡萄栽培效益	12.00 元
养蜂工培训教材	9.00 元	怎样提高龙眼栽培效益	7.50 元
怎样提高养肉羊效益	10.00 元	怎样提高杜果栽培效益	7.00 元
怎样提高养长毛兔效益	10.00 元	怎样提高番茄种植效益	8.00 元
怎样提高养蛋鸡效益	12.00 元	怎样提高辣椒种植效益	8.00 元
怎样提高养鹅效益	6.00 元	怎样提高大白菜种植效	
怎样提高养奶牛效益	11.00 元	益	7.00 元
怎样提高养肉鸡效益	12.00 元	怎样提高马铃薯种植效	
怎样提高养獭兔效益	8.00 元	益	8.00 元
怎样提高养鸭效益	6.00 元	怎样提高黄瓜种植效益	7.00 元
怎样提高养猪效益	11.00 元	怎样提高茄子种植效益	10.00 元
怎样提高养狐效益	13.00 元	怎样提高甘蓝花椰菜种	
怎样提高养貉效益	11.00 元	植效益	9.00 元
怎样提高养水貂效益	11.00 元	怎样提高甜瓜种植效益	9.00 元
怎样提高大豆种植效益	10.00 元	怎样提高种西瓜效益	8.00 元
怎样提高玉米种植效益	10.00 元	怎样提高蘑菇种植效益	9.00 元
怎样提高苹果栽培效益	13.00 元	怎样提高香菇种植效益	12.00 元
怎样提高梨栽培效益	7.00 元	柿病虫害及防治原色图	
怎样提高桃栽培效益	11.00 元	册	12.00 元
怎样提高猕猴桃栽培效		辣椒病虫害及防治原色	
益	10.00 元	图册	13.00 元
怎样提高甜樱桃栽培效		番茄病虫害及防治原色	
益	11.00 元	图册	13.00 元
怎样提高枣栽培效益	10.00 元	茄子病虫害及防治原色	
怎样提高山楂栽培效益	12.00 元	图册	13.00 元

棉花病虫害及防治原色		图册	15.00 元
图册	13.00 元	李和杏病虫害及防治原	
玉米病虫害及防治原色		色图册	18.00 元
图册	17.00 元	甜瓜病虫害及防治原色	
小麦病虫害及防治原色		图册	15.00 元
图册	15.00 元	菜豆病虫害及防治原色	
黄瓜病虫害及防治原色		图册	14.00 元
图册	14.50 元	猪细小病毒病及其防制	6.50 元
白菜甘蓝病虫害及防治		猪传染性腹泻及其防制	10.00 元
原色图册	14.00 元	家畜旋毛虫病及其防治	4.50 元
绿叶菜病虫害及防治原		家畜梨形虫病及其防治	4.00 元
色图册	16.00 元	家畜口蹄疫防制	10.00 元
大豆病虫害及防治原色		家畜布氏杆菌病及其防	
图册	13.00 元	制	7.50 元
樱桃病虫害及防治原色		畜禽球虫病及其防治	5.00 元
图册	12.00 元	家畜弓形虫病及其防治	4.50 元
苦瓜瓠瓜病虫害及防治		猪瘟及其防制	7.00 元
原色图册	12.00 元	断奶仔猪呼吸道综合征	
石榴病虫害及防治原色		及其防制	5.50 元
图册	12.00 元	禽流感及其防制	4.50 元
萝卜胡萝卜病虫害及防		兔出血症及其防制	4.50 元
治原色图册	14.00 元	鸭瘟 小鹅瘟 番鸭细小病	
板栗病虫害及防治原色		毒病及其防制	3.50 元
图册	17.00 元	鸡马立克氏病及其防制	4.50 元
核桃病虫害及防治原色		新城疫及其防制	6.00 元
图册	18.00 元	鸡传染性法氏囊病及其	
西瓜病虫害及防治原色		防制	3.50 元

鸡产蛋下降综合征及其防治	4.50 元	治 335 问	40.00 元
猪伪狂犬病及其防治	9.00 元	得了子宫疾病怎么办	16.00 元
畜禽衣原体病及其防治	9.00 元	得了月经病怎么办	19.00 元
羊霉形体病及其防治	10.00 元	白内障防治 120 问	
狂犬病及其防治	7.00 元	(修订版)	10.00 元
禽病鉴别诊断与防治	7.50 元	临床检验指标速查手册	16.00 元
牛病鉴别诊断与防治	10.00 元	家庭护理指南	19.00 元
兔病鉴别诊断与防治	7.00 元	中医诊断入门(修订版)	15.00 元
犬病鉴别诊断与防治	15.00 元	常见病拔罐疗法(修	
图说猪高热病及其防治	10.00 元	订版)	18.00 元
肾脏疾病诊疗手册	15.00 元	跌打损伤偏方验方疗法	15.00 元
简明常用药物手册	8.50 元	常见病验方荟萃	12.00 元
儿科急救救治速查手册	10.00 元	感冒偏方验方疗法	10.00 元
急性中毒急救速查手册	10.00 元	农家药治疗乡村常见病	13.00 元
妇科疾病诊疗手册	13.00 元	孕产妇全程保健手册	22.00 元
农民小伤小病自我防治手册	10.00 元	怎样识读汽车电路图	10.00 元
中老年冠心病防治	10.00 元	汽车故障判断检修实例	10.00 元
肾脏疾病的三联疗法	12.00 元	汽车维修电工技能实训	19.00 元
得了哮喘怎么办	12.00 元	摩托车修理工技能实训	15.00 元
便血与肛门疼痛鉴别及治疗	12.50 元	家用洗衣机故障检修实例	9.00 元
中老年夜尿频繁怎么办	10.00 元	家用电冰箱故障检修实例	11.00 元
腰腿痛怎么办	14.00 元	农作物种收机械使用与维修	12.00 元
常见皮肤病自然疗法	20.00 元	农村加工机械使用技术	
乳房保健与乳腺疾病防治		问答	6.00 元

农产品加工机械使用与 维修	8.00 元	实用面点制作技术	15.00 元
农村实用电路 109 例	12.00 元	日常生活金点子	25.00 元
电焊工初级技能	17.00 元	家庭节约小窍门	11.00 元
车工初级技能	15.00 元	居室保洁窍门	13.00 元
钳工初级技能	18.00 元	婚庆实用手册	13.00 元
混凝土工初级技能	9.00 元	家庭自制美味辣酱	10.00 元
砌筑工初级技能	13.00 元	硬笔楷书间架结构优化 字贴	7.50 元
钢筋工初级技能	12.00 元	看图学剪纸	15.00 元
油漆工初级技能	16.00 元	实用喜庆对联精选	15.00 元
防水工初级技能	19.00 元	中华灯谜大观	19.00 元
汽车驾驶员技能实训	18.00 元	简明文言文知识手册	16.00 元
气焊工初级技能	16.00 元	小学生喜爱的名言赠语 (智慧的阶梯)	15.00 元
畜牧饲养机械使用与维修	18.00 元	中华谚语大观	18.00 元
电动自行车修理工初级 技能	13.00 元	打油诗趣话	10.00 元
电工初级技能	15.00 元	童趣画大世界	12.00 元
汽车美容装饰工技能 实训	12.00 元	创新儿歌 100 首	12.00 元
汽车钣金工技能实训	12.00 元	看图识字 500 个(经济 实惠版)	7.00 元
抹灰工初级技能	15.00 元	看图识字卡片(修订版)	13.00 元
农民投资指南	9.00 元	描红学汉字	9.00 元
小餐馆新口味菜	13.00 元	描红学算术	9.00 元
酒楼旺销冷盘	19.00 元	描红学拼音	10.00 元
爽口凉菜 76 种	15.50 元	描红学画画	10.00 元
面条美味 30 种	8.00 元	幼儿看图学名词	12.00 元
		幼儿看图学数量词	12.00 元

幼儿看图学反义词	12.00 元	幼儿涂色·葡萄版	
幼儿看图学动词	12.00 元	(3-4岁基础篇)	10.00 元
谚语儿歌	10.00 元	幼儿涂色·草莓版	
节日儿歌	9.00 元	(4-5岁基础篇)	10.00 元
常识儿歌	7.00 元	幼儿涂色·甜橙版	
中外童话 120 篇	13.00 元	(4-5岁基础篇)	8.00 元
蜘蛛王国的怪事·儿童		新编儿童折纸	11.00 元
科普系列(漫画版)	9.00 元	聪明宝宝智力开发丛	
蜜蜂王国的奥秘·儿童		书·4岁迷宫	12.00 元
科普系列(漫画版)	9.00 元	聪明宝宝智力开发丛	
蚂蚁王国的战争·儿童		书·5岁迷宫	12.00 元
科普系列(漫画版)	9.00 元	聪明宝宝智力开发丛	
保证孩子安全 180 法	12.00 元	书·6岁迷宫	11.00 元
小儿学画·3-4岁	19.00 元	少儿智力测验 100 题	10.00 元
小儿学画·4-5岁	19.00 元	少儿智解难题 100 法	11.00 元
小儿学画·5-6岁	19.00 元	少儿智慧故事 100 则	12.00 元
小孩蒙纸学画(小红帽		儿童动物画技巧	
版·人物)	8.00 元	(修订版)	9.00 元
小孩蒙纸学画(冰淇淋		儿童风景画技巧	
版·食物)	8.00 元	(修订版)	9.00 元
幼儿涂色·苹果版		儿童趣味剪纸(修订版)	9.00 元
(3-4岁基础篇)	8.00 元	幼儿益智健体简易游戏	13.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。

目 录

第一章 餐前进言	(1)
第二章 老年人四季营养配餐	(3)
第一节 中医对老年人膳食的要求	(3)
一、老年人的饮食时间	(3)
二、老年人的饮食数量	(4)
三、老年人的饮食禁忌	(4)
第二节 老年人的配餐原则	(5)
第三节 四季营养配餐概述	(6)
一、春季营养配餐	(6)
二、夏季营养配餐	(7)
三、秋季营养配餐	(7)
四、冬季营养配餐	(8)
第四节 老年人的营养配餐	(9)
一、春季营养配餐	(9)
1. 米面类	(9)
甜浆粥	(9)
盖浇面	(9)
2. 菜肴类	(11)
生炒苋菜	(11)
芹菜牛肉丝	(12)
炒合菜	(12)
鸡丝银耳	(13)
核桃肚花	(14)
清汤鱼面	(10)
清汤馄饨	(10)
五香牛肉	(14)
红烧带鱼	(15)
奶汤鲫鱼	(16)
红烧鲤鱼	(17)
清炒虾仁	(17)