

<<中老年四季养生菜>>

图书基本信息

书名：<<中老年四季养生菜>>

13位ISBN编号：9787508270593

10位ISBN编号：7508270592

出版时间：2011-12

出版时间：金盾出版社

作者：王楠楠 等编著

页数：100

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年四季养生菜>>

### 内容概要

《中老年四季养生菜》从饮食调理的角度出发，针对中老年人的饮食习惯和生理特点，以食物的营养成分、性味及功效为依据，运用科学合理的烹调方法，选择最佳的配伍组合，为广大中老年人提供一套既富有营养又味美可口的四季养生菜谱。

《中老年四季养生菜》内容丰富，科学实用，可操作性强，是中老年人的良师益友。

## <<中老年四季养生菜>>

### 书籍目录

#### 第一章 让身体更健康长寿的常识

我们的寿命有多长?  
人类寿命到底能有多长?  
来自美国的寿命问卷  
管好嘴, 活到百岁  
各种食物的性味解析  
食物的消化过程  
四季饮食养生攻略  
春季  
夏季  
秋季  
冬季

#### 第二章 羹味健康的菜肴

蔬菜类  
凉拌苦菊  
马齿苋炒鸡丝  
百合蒸南瓜  
多彩山萼丁  
豇豆烧茄子  
醋熘卷心菜  
红椒炒春笋  
醋熘山药  
香芹炒肉丝  
萝卜干拌皮蛋  
炒红椒扁豆  
咸蛋黄炒玉米  
西红柿杂烩  
核桃仁炒韭菜  
风味南瓜泥  
西兰花炒鱿鱼  
冰糖官燕  
肉丝炒苦瓜  
泡菜拌鸭肫  
海米冬瓜

#### 第三章 美味健康的主食汤羹

## <<中老年四季养生菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：大枣 推荐指数 大枣性味甘平，是滋养血脉、强健脾胃的食品，既可生吃也可煮粥。

身体较弱，胃口不好的人，平时也可多食用些红枣大米饭。

蜂蜜 推荐指数 蜂蜜味甘，入脾胃二经，能补中益气、润肠通便。

蜂蜜含有多种矿物质、维生素，还有清肺解毒的功能，可增强人体免疫力，是春季最理想的滋补品。

蜂蜜可以润大肠，如果年龄过大，没有养成喝蜂蜜习惯的老人建议可以酌情增量饮用。

淮山药 推荐指数 淮山药有健脾益气、滋肺养胃、补肾固精、长肌肉、润皮毛、滋养强壮等功效。

在容易生病的春季，可增强人体抵抗力及免疫力。

枸杞子 推荐指数 枸杞子性味甘平，是滋补肝肾的药食两用之品。

食用枸杞子还有降低血糖和胆固醇、保护肝脏、促进肝细胞新生等作用。

海带 推荐指数 海带含碘多，碘有助于甲状腺激素的合成，而甲状腺激素有产热效应，常吃海带有一定的御寒作用。

樱桃 推荐指数 樱桃中铁的含量居水果首位。

樱桃性温，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。

需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

黄豆芽 推荐指数 春天是维生素B<sub>2</sub>缺乏症的多发季节，黄豆芽是含维生素B<sub>2</sub>较丰富的食品，可以有效地防治维生素B<sub>2</sub>缺乏症。

烹调黄豆芽时不可加碱，要加少量食醋，才能保证维生素B<sub>2</sub>尽量少流失。

春笋 推荐指数 中医认为，竹笋性味甘寒，具有滋阴凉血、清热化痰、利尿通便、养肝明目的功效。

春季可用鲜春笋煮白米粥服食，对防治咳喘、糖尿病、烦渴、失眠等症有较好的辅助效果。

韭菜 推荐指数 韭菜四季常青，但以春天吃最好。

韭菜是调味佳品，而且是富含营养的佳蔬良药。

韭菜性温，春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。

由于韭菜不易消化，故一次不应吃得太多。

一般来说，胃虚有热、下部有火、消化不良者，皆不宜多吃韭菜。

## <<中老年四季养生菜>>

### 编辑推荐

《中老年四季养生菜》以常见食物的营养成分、性味与功效为依据，选择最佳的配伍组合，运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法，具有一定的知识性和实用性。

各种菜肴的制作让读者一看就懂，简单易学，更从饮食调理的角度出发，针对中老年——尤其是老年人的饮食习惯和特点，做出的最适合中老年人的长寿食谱。

<<中老年四季养生菜>>

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:<http://www.tushu007.com>