

图书基本信息

书名：<<关爱女性的15种食物与150道贴心菜>>

13位ISBN编号：9787543644724

10位ISBN编号：754364472X

出版时间：2010-12

出版时间：王作生、美食生活工作室 青岛出版社 (2010-12出版)

作者：王作生 著

页数：159

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>

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美得生活工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《女性吃什么——关爱女性的15种食物与150道贴心菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种特别适宜女性的食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。

每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

女性保健除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该少吃或不吃？

生活上有什么禁忌？

女性常见疾病可以用什么方法进行调理？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

总之，我们的目标就是：全方位呵护女性的健康！

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

内容概要

《关爱女性的15种食物与150道贴心菜》详细讲解了：日常生活中15种最常用、最适宜女性食用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。书中还阐述了女性的生理结构、特点，以及女性保健及饮食调理方法，帮助女性全方位保护自己的健康。

书籍目录

女性健康与饮食调理女性各时期的生理特点及饮食原则有益女性健康的营养素及主要来源不利于女性健康的10种食物女性身体健康地图关爱女性的15种食物与150道贴心菜香蕉选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品香蕉粥香蕉果盘 / 青香蕉末蜜汁香蕉烤香蕉 / 土豆香蕉卷炖香蕉 / 烩香蕉汤 / 香蕉牛奶饮苹果选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效, 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品苹果果盘苹果泥 / 苹果粉苹果柠檬盅 / 酸辣苹果丝啤酒夹沙苹果 / 苹果炒肉片玻璃苹果西米苹果羹 / 苹果汁 / 香瓜苹果汁苹果酪 / 青苹果瘦肉汤红枣选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品蜜汁红枣米大枣薯蓣粥 / 红枣羊骨糯米粥红枣花生粥红枣板栗烧羊肉 / 甘麦大枣汤红枣洋参饮 / 姜椒枣糖汤圆选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品桂圆莲子粥桂圆桑葚粥 / 桂圆炖蛋龙眼虫草炖鲍参桂圆当归鸡汤桂圆红枣汤 / 龙眼山药饮木瓜选购储存 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 营养成分养生与功效 / 爱心提示推荐菜品番木瓜粉木瓜烧带鱼 / 冰糖木瓜盅木瓜蒸鹌鹑 / 银耳木瓜盅黄花番木瓜汤 / 木瓜猪脚汤木瓜牛奶汁黄豆烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌 / 营养成分养生与功效推荐菜品黄豆粥香椿拌黄豆芽 / 豆油黄豆嘴炆黄豆芽黄豆黄花炖鲤鱼 / 黄豆芽马齿苋汤黄豆芽煲花枝 / 黄豆煲猪手汤菠菜选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品粳米菠菜粥菠菜芹菜粥 / 海米拌菠菜腐竹拌菠菜凉拌菠菜蛋皮 / 菠菜炒鸡蛋白油菠菜双菇菠菜紫菜菠菜卷 / 菠菜蛋汤菠菜煮田螺菠菜浓汤 / 鲜菠菜猪肝汤芹菜选购储存 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 营养成分养生与功效 / 爱心提示推荐菜品芹菜山楂粥肉丝拌芹菜 / 虾干拌西芹芹菜马蹄炒肉丝 / 芹菜炒腐干芝麻芹菜段 / 鸡蛋炒芹菜芹菜炒猪肝翠芹腐皮鲜芹菜汁芹菜草莓汁 / 芹菜红枣水香蕉芹菜饮辣根选购储存 / 烹调应用, 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品辣椒羊肉粥五香辣椒 / 甜椒炒丝瓜辣椒炒螺蛳荷包青椒椒香牛肝菌 / 辣炒肉片黄瓜选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品黄瓜粥 / 凉拌黄瓜黄瓜玉米沙拉 / 黄瓜拌海带黄瓜炒肉片黄瓜炒鸡蛋 / 蒸酿黄瓜黄瓜肉片汤 / 黄瓜豆浆丝选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品丝瓜粥丝瓜炒蚌肉 / 丝瓜炒番茄滚龙丝瓜 / 碧绿丝瓜丝瓜杏仁汤 / 丝瓜瘦肉汤丝瓜花蜜饮圆白菜选购储存 / 营养成分 / 烹调应用 / 养生与功效 / 爱心提示推荐菜品卷心菜粥 / 花生拌圆白菜生炆酸辣卷心菜 / 圆白菜炒鲜蘑咖喱卷心菜 / 烧三样圆白菜炒百合大蒜选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品烧独头蒜 / 蒜螺车前泥蒜香蚕豆蒜蓉拌茄瓜 / 蒜瓣烧鲫鱼大蒜烧鲑鱼 / 蒜炒空心菜蒜鼓酒海静选购储存 / 营养成分养生与功效 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品海带粥拌海带芽 / 鲜辣海带片卤海带 / 凉拌芹菜海带炸熘海带海带豆腐 / 海带豆芽汤海带煮瘦肉海带炖牛肉 / 大酱海带汤牛肉选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品牛肉粥三鲜拌牛腱 / 牛肉胶冻牛肉鹿茸胶冻苦瓜拌牛肉 / 卤牛腱子黄芪牛肉龙井蒸牛肉 / 茄汁扒牛肉条芹菜牛肉丝关爱女性健康的4个爱心叮咛女性四季保健职业女性7不宜白领女性9种常见病自我调理女性常见病足部指压疗法月经不调痛经白带异常更年期综合征

章节摘录

插图：香蕉成熟后极难保存。

香蕉的成熟与过熟均与贮存环境的温度和氧气、二氧化碳、乙烯的浓度有很大关系。

若买回的香蕉尚未软熟，需要保存，可采取如下方法：塑料袋贮存法：把青香蕉装入双层塑料袋中，再把干燥的粉状或颗粒状过氧化钙用透气吸湿性好的布袋包好，置于装香蕉的袋中，将塑料袋密封，可保存3个月。

每2.5千克香蕉需用过氧化钙1~2克。

冰箱贮存法：待熟的香蕉放入冰箱内贮存，能使香蕉在较长时间内保鲜，即使外皮变色，也不会影响食用。

烹调应用香蕉剥皮取肉，即可进行刀工处理，可以切成块、条、丁、末，亦可制成泥；可做主料单独成菜，亦可做配料；用做冷盘，可以直接切块后当水果食用（不用任何调料），亦可与其他果品拌食。

加热烹制时多做甜味菜，偶尔用于咸味菜，适用于炸、拔丝、蜜汁、烤等多种烹调方法。

香蕉还可加工成香蕉干、香蕉汁、香蕉酒、香蕉果粉等，并可制作多种美味糕点。

编辑推荐

《女性吃什么:关爱女性的15种食物与150道贴心菜》：繁重的生活、工作压力，污染的空气，无情流逝的岁月，都让女性的身体和容颜逐渐老去。

如何才能延缓衰老，将病痛关在门外？

其实，女性要想让自己容光焕发，只需从身边的天然食物入手，让身体充分摄取各种营养素，并且注意调整健康的心理状态和生活习惯，就可以轻松拥有健康和美丽。

香蕉养阴清热，苹果润肺除烦，大枣补血益气，桂圆安神健脑，木瓜丰胸催乳，黄豆防癌抗衰，菠菜解毒养颜，芹菜降脂降压，辣椒活血化淤，黄瓜美容减肥，丝瓜调经通乳，圆白菜明目益心，大蒜消炎杀菌，海带软坚散结，牛肉强健肋骨。

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>