

<<男性吃什么>>

图书基本信息

书名：<<男性吃什么>>

13位ISBN编号：9787543644731

10位ISBN编号：7543644738

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 编

页数：157

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>

## &lt;&lt;男性吃什么&gt;&gt;

## 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——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——男性、老人、儿童、女性、孕产妇，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《男性吃什么——关爱男性的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种对男性健康特别有益的食物，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。

在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

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，制作也非常精关，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。

呵护男性健康除了要讲究“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？

如果患病，可以用什么方法进行调理？

看病就医需要注意什么？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

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！”

## <<男性吃什么>>

### 内容概要

《关爱男性的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、最适宜男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。书中还阐述了男性的生理特点，以及男性保健的饮食调理方法，帮助男性全方位呵护自己的健康。

## &lt;&lt;男性吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

男性健康与饮食调理男性的生理特点男性健康的国际标准男性中医养生要点影响男性健康的因素男性保健与饮食调理关爱男性的15种食物与150道贴心菜西红柿选购储存 / 营养成分养生与嫩 / 烹调应用 / 食用扮酷宜忌爱心提示 / 民间验方推荐菜品番茄粥 / 什锦番茄番茄冰沙 / 番茄烧豆腐番茄山药条 / 番茄卷心牛肉西红柿炖鲑鱼番茄冬瓜汤 / 番茄酸奶汁番茄马蹄饮山药选购储存营养成分 / 养生与功效烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示 / 民间验方推荐菜品山药小米粥山药芡实粥 / 百合拌山药山药炒猪腰 / 虾仁山药拔丝金枣 / 山药煲苦瓜煨酥排骨 / 狗肉枸杞山药汤山药羊肉汤香菇选购储存 / 烹调应用营养成分 / 养生与功效爱心提示 / 民间验方 / 食用搭配宜忌推荐菜品香菇粥香菇瘦肉粥 / 七彩香菇香菇炒黄花菜烧香菇 / 清蒸香菇香菇干贝汤香菇海参汤韭菜选购储存 / 民间验方营养成分 / 养生与功效烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌推荐菜品韭菜粥韭菜炒豆腐干 / 韭黄炒鸡蛋韭菜炒虾仁韭菜炒蛤蜊肉 / 韭花酱炒八带核桃仁炒韭菜 / 烤韭菜韭菜煮蛤蜊肉 / 奶汁韭菜胡萝卜选购储存 / 营养成分养生与功效 / 烹调应用 / 民间验方食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品荞麦面扒糕胡萝卜粳米粥 / 糖醋胡萝卜胡萝卜松 / 回锅胡萝卜胡萝卜阿胶炖猪肉 / 胡萝卜炖牛肉胡萝卜炖牛尾胡萝卜乌鱼汤 / 胡萝卜葱白汁芦笋选购储存 / 烹调应用 / 民间验方 / 营养成分养生与功效 / 爱心提示 / 食用扮酷宜忌推荐菜品糖醋芦笋冬愈芦笋 / 五彩芦笋芦笋瘦肉汤 / 芦笋海参汤芦笋鲍鱼汤芦笋桂花蜜汁 / 芦笋芹菜汁猕猴桃选购储存 / 烹调应用营养成分 / 食用搭配宜忌养生与功效 / 民间验方 / 爱心提示推荐菜品猕猴桃粥猕猴桃糊 / 蜜汁猕猴桃什锦沙拉猕猴桃果汁 / 猕猴桃丸糖渍猕猴桃 / 白果冰糖猕猴桃猕猴桃蒸带子肉木耳选购储存 / 营养成分养生与功效烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌推荐菜品木耳山楂粥 / 双耳蒸蛋皮木耳莴笋拌鸡丝 / 柿饼黑木耳木耳烧海参木耳黄瓜汤 / 腰花木耳汤双耳茶花生选购储存营养成分 / 养生与功效烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品花生成味粥花生红枣粥 / 花生芹菜双仁拌三丁 / 浸醋花生米花生煨猪手 / 花生桂圆红枣汤南瓜子烹调应用 / 爱心提示营养成分 / 养生与功效推荐菜品南瓜子粥 / 南瓜子粉原味南瓜子南瓜子肉 / 南瓜子瘦肉汤南瓜子茶黄豆烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 营养成分养生与功效 / 爱心提示推荐菜品黄豆粥 / 什锦黄豆黄豆炒雪菜黄豆菜心 / 茄汁黄豆黄豆无花果煲猪手 / 黄豆皮汤黄豆芽马点苋汤 / 黄豆海藻海带汤鸡蛋选购储存 / 营养成分养生与功效 / 烹调应用爱心提示推荐菜品鸡蛋壳粉 / 香椿炒鸡蛋鸡蛋炒番茄鸡蛋瓢苹果肉蒸蛋芙蓉银耳 / 蛋蓉玉米羹虾仁蛋羹 / 鸡蛋清酒大峭选购储存营养成分 / 养生与功效 / 烹调应用爱心提示 / 民间验方 / 食用搭配宜忌推荐菜品爱心蛋炒饭椰子米饭 / 神仙粥天下第一粥竹荪玉笋粥桂圆姜汁粥奶香燕麦粥 / 茄子米粥羊肉选购储存 / 营养成分养生与功效 / 烹调直嚼食用搭配宜忌爱心提示 / 民间验方推荐菜品羊肉粥 / 葱爆羊肉滑溜羊肉片孜然羊肉 / 萝卜豆腐炖羊肉羊肉萝卜汤 / 羊杞豆腐汤牡蛎选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效爱心提示 / 民间验方 / 食用搭配宜忌推荐菜品龙牡粥 / 生吃牡蛎香烤牡蛎黑椒软煎牡蛎 / 蛎黄豆腐海藻蒸牡蛎牡蛎鲫鱼汤天然牡蛎汤 / 牡蛎金针饮关爱男性健康的4个爱心叮咛男性应警惕容易致病的四个薄弱部位男性运动禁忌白领男性的10大不良生活方式熬夜时间越长的男性寿命越短

## <<男性吃什么>>

### 章节摘录

插图：猕猴桃味甘酸而寒，有解热、止渴、通淋、健胃的功能，可以治疗烦热、消渴、黄疸、呕吐、腹泻、石淋、关节痛等症，现代医学研究可抗衰老、抗癌、预防糖尿病、抑郁症、美容等作用。

1.抗癌 猕猴桃含有一种抗突变成分——谷胱甘肽，有利于抑制诱发癌症基因的突变，防止致癌物亚硝酸化的作用，是喜食烧烤的男性朋友的保健佳品。

2.预防糖尿病 猕猴桃中含有大量的肌醇，作为天然糖醇类物质，它能有效地调节糖代谢，改善神经的传导速度。

肌醇作为细胞信号传递过程中的第二信使，在细胞内对激素和神经的传导效应起调节作用，对防止糖尿病有独特功效。

3.预防抑郁症 猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用，另外它所含的天然肌醇，有助于脑部活动，因此能帮助忧郁之人走出情绪低谷。

4.美容 猕猴桃含有营养头发的多种氨基酸、泛酸、叶酸及黑皮的酪氨酸等物质，并含有合成黑色颗粒的铜、铁等矿物质和具美容作用的镁，因此被人称为“美容果”。

## <<男性吃什么>>

### 编辑推荐

《男性吃什么:关爱男性的15种食物与150道贴心菜》：在现代生活中，工作、生活压力的加剧，环境污染的日益严重，不科学的饮食习惯，这些都在威胁着现代男性的生理和心理健康。无论脑力还是体力劳动都需要消耗大量如蛋白质、维生素C、钙、锌等营养素。如果这些营养素能及时得到合理的补充，对提高男性身体素质、保证男性身体健康都十分有益。西红柿清热解毒，山药健肾固精，香菇防癌抗癌，韭菜辛温补阳，胡萝卜壮阳补肾。芦笋利尿减肥，猕猴桃解热止渴，黑木耳益气强身，花生延年益寿，南瓜子消除疲劳，黄豆促进排毒，鸡蛋健脑益智，大米益精强志，羊肉祛寒助阳，牡蛎强筋健骨。

<<男性吃什么>>

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>