

<<男性保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<男性保健食谱>>

13位ISBN编号：9787543669208

10位ISBN编号：754366920X

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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>

## <<男性保健食谱>>

### 内容概要

《男性保健食谱》是健康饮食系列之一，165道美味菜肴，55个健康忠告，48条烹调技巧，美味、健康、营养268。

重点介绍：男性健康与饮食调理、我国男性健康现状、男性必吃的九大营养素及主要来源、男性宜常饮果蔬汁、选对下酒菜能减少酒精伤害、不利于男性健康的食物等男性保健食谱。

## &lt;&lt;男性保健食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

01男性健康与饮食调理 我国男性健康现状 男性必吃的九大营养素及主要来源 男性宜常饮果蔬汁 选对下酒菜能减少酒精伤害 不利于男性健康的食物 男性保健需注意的细节 02男性保健菜 鲈鱼益脾胃，补肝肾 菊花鲈鱼 油泼鲈鱼 香滑鲈鱼块 黑椒鲈鱼条 虾补肾壮阳，养血固精 香拌虾仁 韭香鲜虾 罗汉大虾 虾仁炒豆腐 韭菜炒虾仁 蛋肉大虾 韭菜青虾炒鸡蛋 萝卜丝烩虾皮 白菜大虾煲 虾仁蛋羹 海红补肝肾，益精血 家常海红 蒜香烤海红 淡菜煲猪蹄 牡蛎益气壮阳，健脾开胃 鸡蛋炒牡蛎 蛎黄炒时蔬 海藻蒸牡蛎 黑椒软煎牡蛎 香烤牡蛎 海蛎煎蛋 牡蛎蛋花汤 牡蛎汤 海参益气补肾，滋阴壮阳 菜胆炒海参 水蛋海参 海参虾子 肝胰海参 什锦参茸羹 鸡丝海参汤 海参粥 海带补碘，益肾，利尿 五香海带丝 麻香海带 海鲜煲 海带煲草鱼 羊肉固肾壮阳，开胃健力 三羊开泰 黑椒青蒜炒羊肉 开胃强身菜 葱爆羊肉 滑溜羊肉片 孜然羊肉 羊肉水饺 羊杞豆腐汤 羊肉团鱼汤 首乌羊肉汤 动物肾脏生精益血，和肾理气 功夫腰花 京葱爆腰花 山芹炒腰条 山药炒猪腰 归参药肾 栗子核桃猪腰汤 补肾汤 肾杞羹 羊肾粥 锅贴羊腰盒 老醋羊腰肝 牛尾补中益气，填精补髓 玉米烧牛尾 黑豆牛尾煲 香草膳 番茄牛尾汤 鸡肉温中益气，补虚填精 爆人参鸡片 枣杏焖鸡 炒鸡丝 酥炸鸡 八宝鸡汤 鹌鹑温肾助阳，强壮筋骨 炒鹌鹑松 辣子鹌鹑 沙锅鹌鹑块 香酥鹌鹑 清汤鹌鹑 茄子烧鹌鹑肉 鸽肉补肾益气，填精补髓 辣炒乳鸽 黄芪乳鸽 炸烹乳鸽 百合炖鸽 鸡蛋益精补肾，护肝补钙 香椿炒鸡蛋 韭菜炒蛋 胡萝卜炒蛋 双耳蒸蛋皮 鸡蛋炒西芹 肉蒸蛋 蛋蓉玉米羹 番茄补虚降脂，保护前列腺 番茄酸奶汁 番茄马蹄饮 什锦番茄 番茄卷心牛肉 番茄仙人掌 软煎番茄 炒三素 番茄牛腩煲 韭菜固精，助阳，补肾 奶汁韭菜 腐皮炒韭薹 炒三珍 烤韭菜 韭花酱炒八带 韭菜炒蛤蜊肉 长长久久 菌菇韭菜汤 菜花补肾填精，健脑壮骨 炆菜花 凉拌双花 肉片炒菜花 芦笋滋阴壮阳，防癌抗癌 凉拌芦笋 芦笋桂花蜜汁 糖醋芦笋片 扒鲜芦笋 鲜芦笋炒鸡蛋 冬蓉芦笋 芦笋瘦肉汤 芦笋鲍鱼汤 豇豆补肾填精，开胃健脾 麻酱拌豆角 清炒豆角 干煸山豆角 干煸酸豇豆 山药补中益气，强肾固精 百合拌山药 番茄山药条 黄金山药条 炒山药丝 皮蛋炒山药 山药拌猪肝 山药煲 狗肉枸杞山药汤 板栗健脾养胃，补肾强筋 板栗猪肉汤 栗子鱼肚 栗子烧白菜 黄焖栗子鸡 香菇补肝肾，健脾胃 素炒香菇 烤香菇 香菇扒菜心 七彩香菇 烧香菇 香菇炒黄花菜 香菇西蓝汤 香菇干贝汤 黑木耳补肾固精，利尿消石 芥味木耳 凉拌木耳 木耳莴笋拌鸡丝 腐竹黑耳汤 胡萝卜清热解毒，壮阳补肾 糖醋胡萝卜 胡萝卜蒸菜 蒜泥拌三样 山药煲胡萝卜 黑芝麻补肝肾，润五脏 黑芝麻粥 芝麻白糖糊 猪皮芝麻冻，芝麻汤圆 枸杞滋补肝肾，生精补髓 五味枸杞茶 枸杞炖兔肉 枸杞肉丝 枸杞鲤鱼 枸杞炖白鲢鱼 杞鞭壮阳汤 松子仁补肾益气，润肠通便 松仁玉米 松仁牛柳 松香鸭丁 核桃补肾固精，润肺止喘 韭菜炒核桃 核桃仁烧羊肉 核桃鸡丁 花生舒缓脾胃，补肾益气 老醋尖椒花生 花生银鱼 双仁拌三丁 花生煨猪手 黄豆填精髓，增力气 什锦黄豆 黄豆菜心 黄豆无花果煲猪蹄 黄豆排骨汤 猕猴桃利尿通淋，调中下 猕猴桃粥 蜜汁猕猴桃 白果冰糖猕猴桃 猕猴桃蒸带子 大米健脾养胃，补肾益气 茄子米粥 双黑粥 桂栗粥 桂圆姜汁粥 奶香燕麦粥 椰子米饭 芡实莲子饭 爱心蛋炒饭

## &lt;&lt;男性保健食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：早上喝果蔬汁早上喝最为理想，但是不能只用一杯果蔬汁来取代早餐。因为果蔬汁中的碳水化合物含量不多，并不够作为整个上午的能量来源，而血糖偏低不利于大脑思考，易引起情绪浮躁。

饭后2小时后喝 饭后2小时后喝为佳。

和吃水果的道理一样，因为水果比其他食物容易消化，所以为了不干扰正餐食物的消化吸收，饭后2小时之后再饮用较合适。

睡前不喝 应避免夜晚睡前喝果蔬汁。

因果蔬汁中含大量水分，而夜间摄取过多水分会增加肾脏的负担，身体容易出现浮肿。

选对下酒菜能减少酒精伤害 下酒菜应首选富含蛋白质的菜肴 众所周知，饮酒伤肝。

从保健角度来说，喝的酒度数越高，越要吃动物性蛋白质丰富的菜，这也是饮酒的一个窍门。

市场上出售的保肝药中就含有蛋氨酸和胆碱成分。

而牛肉、鸡、鱼、鸡蛋以及其他动物性食品和大豆制品中，含大量的蛋氨酸和胆碱。

因此，吃这些食品等于服用了保肝药。

饮酒时不要过量食用咸鱼、香肠、腊肉 因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝胺，与酒精发生反应，不仅伤肝，而且损害口腔与食道黏膜，甚至诱发癌症。

喝酒时可多吃糖醋菜 酒中所含的酒精。

对肝脏有一定的刺激作用，而糖分对肝脏及血液循环却有一定的保护作用。

选富含维生素的菜肴 选择富含维生素的动物肝、肾以及绿叶蔬菜、水果等，也有助于加速酒精的分解。

<<男性保健食谱>>

编辑推荐

《男性保健食谱》适合广大读者阅读。

<<男性保健食谱>>

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>