

<<中老年补钙食疗菜点500款>>

图书基本信息

书名：<<中老年补钙食疗菜点500款>>

13位ISBN编号：9787543931381

10位ISBN编号：7543931389

出版时间：2007-4

出版时间：上海科文

作者：《中国饮食文化丛书》编委会 编

页数：256

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>

## <<中老年补钙食疗菜点500款>>

### 内容概要

人体的新陈代谢，每天都有一定数量的无机盐通过各种途径排出体外。

无机盐在食物中分布很广，一般通过膳食都能满足机体需要。

而中老年人随着年龄的增长，身体抵抗力逐渐下降，生理功能逐渐减退，体内缺钙现象普遍存在。

钙是维持人体结构和功能的一种主要元素，不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分，也是维持机体细胞正常生理功能所必需的，还是机体中许多酶系统的激活剂，对人的健康长寿起着极为重要的作用。

中老年人钙缺乏的，临床表现为骨质疏松症及骨质软化症。

尤其是绝经后的妇女，由于体内激素水平发生变化，导致钙的吸收和利用率下降，骨质疏松症发病率更高、缺钙还可诱发高血压等病。

膳食中只要注意补充含钙丰富的食物，进补具有补肾益精壮骨功效的食疗菜肴，单纯性缺乏钙的现象是可以通过合理的膳食调养来改善的。

俗话说：药补不如食补。为了能让广大的中老年人在一日三餐中轻松地汲取到钙，达到强身壮骨的目的，我们会同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度，精确的理论依据，针对中老年人群的身体特质、生理特点和各种食物、药物的营养成分、药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学组方，搭配组合成各式药膳菜肴，编写了这本《中老年补钙食疗菜点500款》。

本书详细介绍了500款富含蛋白质、钙、维生素，且具有补肾、益精、壮骨功效的补钙壮骨药膳食疗菜肴和米面食点，并对每款菜肴和米面食点的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均作了详细的介绍。

通俗易懂，步骤清晰，搭配科学，原料易取，易学易做。

食用后可大大改善中老年人的身体营养状况，增强机体的抗病能力。

故而它是集食疗与食补于一体的菜谱、食谱书，也是一本家庭及美食爱好者理想的科学饮食指导用书。

<<中老年补钙食疗菜点500款>>

书籍目录

1.杞子熟地甲鱼煲2.冰糖元甲3.汽锅元甲4.沙锅甲鱼炖羊肉5.沙锅枸杞炖龟6.枣香乌龟煲7.芫荽炒鳝丝8.红煨鳝段9.杞精炖黄鳝10.鳝鱼焖鹌鹑蛋11.三菇焖鳝段12.青蒜炒鳝片13.清炒鳝糊14.鳝丝炒韭菜15.火腿黄鳝羹16.参归鳝丝汤17.参归蹄鳝煲18.糖醋鲤鱼19.潘鱼20.酱汁活鱼21.香菇鲤鱼22.毛豆烧鲤鱼23.双冬鲤鱼24.苋菜烧鲤鱼25.苡蓉酱香鲤鱼26.芹菜鱼丝27.粉皮辣鱼28.翡翠全鱼丸29.银鱼炒韭菜30.银鱼煎蛋31.银鱼焖薯条32.银鱼带丝33.芝麻银鱼羹34.白汤鲫鱼35.酥鲫鱼36.芙蓉鲫鱼37.豆瓣鲫鱼38.酥燥鲫鱼39.荷包鲫鱼40.扒鱼羊41.吉利堂鲫鱼油菜汤42.山药鱼头43.红烧鱼头44.蒜烧鱼方45.豆腐烧鳊鱼46.三素鱼片47.鳊鱼肉炒芥蓝48.番茄鱼片49.松鼠鳊鱼50.五柳鳊鱼51.桃花鳊52.醋椒鳊鱼53.茯苓补骨烧鳊鱼54.吉利堂炖鳊鱼55.韭苔鳊鱼丝56.珍珠鳊鱼丸57.奶香鳊鱼58.松子鱼米59.醋熘鳊鱼60.红烧鳊鱼61.菠菜炒鳊鱼62.干煎黄鱼63.煎黄花鱼64.沙锅黄鱼炖豆腐.....

<<中老年补钙食疗菜点500款>>

编辑推荐

本书精选500款专为中老年具有补钙功效的食疗保健菜点，集国内著名医药师、营养学家、烹饪师一道，以严谨的科学态度，精确的理论依据介绍色、香、味俱全的保健菜。

<<中老年补钙食疗菜点500款>>

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>