

<<金版装潢世界.21>>

图书基本信息

书名：<<金版装潢世界.21>>

13位ISBN编号：9787544227797

10位ISBN编号：7544227790

出版时间：2006-7

出版单位：南海出版公司

作者：申载镛 编

页数：255

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>

内容概要

健康：中老年人的健康关系一家人的幸福
调养：年长者身体的健康重在调理和养护
防病：防病是年长者保身体健康的重要手段
合理：针对中老年人具体情况进行饮食搭配

书籍目录

Part 1 合理饮食, 重在调养

中老年人饮食须知

适合中年人的食物

Part 2 健康菜

白菜三味

一品菜心

千层包菜

珊瑚包菜

香味牛方

芹菜炒香菇

菜心豆腐

芥菜炒肉丁

黄花菜拌海蜇

素熘花菜

花菜炒肉片

芝麻酱茄子

洋葱拌豆干

美味竹笋尖

浏阳脆笋

苦瓜炒鸡蛋

鸡蓉酿苦瓜

牛柳炒蒜薹

扁豆炖排骨

四季豆炒鸡蛋

蒜香豆角

豆角炒肉末

茄子炒豆角

黄豆芽拌香菇

青椒煸仔鸡

杭椒鳝片

香菇烧牛肉

香菇瘦肉酿苦瓜

甜椒拌金针菇

金针菇炒牛肚

西芹拌草菇

茶树菇炒肉丝

茶树菇炒鸡丝

青蒜烧豆腐

家乡豆腐

香油豆腐皮

豆腐皮拌三丝

皮蛋瘦肉羹

鲜椒鱼片

腐竹焖鲑鱼

鲫鱼蒸水蛋

<<金版装潢世界.21>>

红椒鲫鱼
梅菜蒸鲈鱼
葱拌小银鱼
甲鱼烧鸡
金蒜烧鳝段
陈醋带鱼
黄鱼焖粉皮
韭菜墨鱼花
清炒虾丝
虾仁炒蛋
农家酱蟹
爆炒蛭子
琥珀蜜豆炒贝参
黄瓜拌蛤蜊

Part 3 养生汤

白菜海带豆腐煲
盐水毛豆瘦肉煲
蘑菇绿豆芽肉汤
干贝冬笋瘦肉羹
红豆黄瓜猪肉煲
金针菇瘦肉汤
芋头排骨粉皮煲

.....

Part 4 营养主食

章节摘录

插图：蛋类是人类重要的食品之一，常见的蛋包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等，它们的营养成分和结构都大致相同，主要含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。

蛋壳含有丰富的碳酸钙，非常容易被人体消化吸收，是补充钙质的最佳食物。

每天取约2克的蛋壳研成粉状食用，可预防因钙质不足、骨量减少而导致的腰酸背痛。

蛋黄含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、卵磷脂和铁质等营养成分。

其中卵磷脂被肠胃吸收之后，可促进血管中胆固醇的排出，有预防动脉粥样硬化的功用。

且卵磷脂经消化吸收之后，可生成胆碱，这种物质与脑部的神经传达作用有关，可提高学习、记忆的能力，达到预防老年痴呆的功效；胆碱还可预防肝脏积存过量脂肪，避免形成脂肪肝及改善肝脏机能。

而蛋黄所含的铁质人体利用率最高，是补血的天然好食品。

蛋白中含有一种叫白蛋白的蛋白，具有清除活性氧的作用，可增强人体免疫力，达到防癌的功效。

且蛋白中的卵白蛋白，经消化酵素分解之后，可以产生一种溶解酶，它可活化巨噬细胞，抵抗外来病菌的入侵，提高身体的免疫力。

蛋黄左右有两条白色的索状物，就是蛋系带，它含有一种燕窝也有的成分，叫“涎酸”，具有抗氧化和预防癌变的作用。

编辑推荐

《健康百味6:这样吃蛋更营养》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。

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>