

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

图书基本信息

书名：<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

13位ISBN编号：9787117073189

10位ISBN编号：7117073187

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：陈石元

页数：112

字数：147000

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>

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

内容概要

当今科学技术的飞速发展，为防治骨质疏松症提供了强有力的技术支持。

尽管引起骨质疏松症的原因很多，但主要原因是饮食的不科学、不合理，从而导致人体缺钙、磷、镁、锰、维生素D、蛋白质和某些激素。

因此，通过营养配餐、调整日常饮食结构，补充人体不足成分，就能在日常饮食之中防治骨质疏松症。

本书为防治骨质疏松症提供了100种营养美味配餐，对每个配餐都列出了菜名、功效、原料、做法和吃法以及最适配餐、小贴士等项内容。

做到了通俗易懂，图文并茂。

突出的特点是把实用性和可操作性紧密结合在一起，形象生动，一目了然。

本书可供骨质疏松症患者、中老年朋友、家庭主妇以及社区医务人员参考。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

书籍目录

第一部分 骨质疏松症患者饮食调养的常识与技巧 1.饮食调养原则 2.最佳调养食品 3.生活方式注意事项 4.饮食误区与禁忌

第二部分 骨质疏松症患者营养美味配餐 一、菜肴类 1.猪脊煲莲藕 2.杜仲炖猪排 3.杜仲炒腰花 4.枸杞肉丝 5.香菇炒栗子 6.海参荷包 7.首乌狮子头 8.蘑菇烧茄子 9.红烧鹿肉 10.杞参鸽蛋 11.生地黄鸡 12.枸杞蒸仔鸡 13.女贞鸡 14.杞桃鸡丁 15.龙马童子鸡 16.归芪炖鸡 17.首乌咖喱鸡 18.黄豆核桃汽锅鸡 19.三七鹌鹑 20.蒜烧鲑鱼 21.豆豉鲑鱼 22.青椒玉米 23.甜椒菜花 24.虾米炒芹菜 25.罗汉大虾 26.茄虾饼 27.苡蓉虾球 28.竹笋烧蘑菇 29.炒田螺 30.葱烧海参 31.地黄海参 32.桃酥豆泥 33.法制黑豆 34.黑豆核桃炖猪腰 35.仙茅炖肉 36.骨碎补炖猪腰 37.白参炖鱼鳔 38.参芪炖鸡 39.杞子乌骨鸡 40.血竭鸽子 41.焖乌鸡肉 42.胡萝卜烧田螺 43.韭菜炒鲜虾 44.当归炖羊肉 45.核桃蒸龟肉 二、汤羹类 46.苋菜骨头汤 47.黄芪白朮猪骨汤 48.猪脊菠菜汤 49.萝卜海带排骨汤 50.排骨豆腐虾皮汤 51.双蹄汤 52.杞桃龙骨汤 53.沙参骨头汤 54.脊骨黄豆汤 55.黄豆猪皮汤 56.豆腐骨头汤 57.海带牛骨汤 58.黄豆排骨汤 59.桑椹牛骨汤 60.当归生姜羊肉汤 61.羊骨羊腰汤 62.栗豆凤爪汤 63.龟羊二仙汤 64.杞女阿龟汤 65.淮杞甲鱼汤 66.虾皮豆腐汤 67.黄芪虾皮汤 68.双耳汤 69.豆腐鱼汤 70.淡菜干贝汤 71.猪脊羹 72.虾皮蛋羹 73.猪脊枸杞羹 74.葛杞豆豉羹 75.芝麻豆浆羹 76.土豆补骨羹 77.核桃芝麻羹 三、粥类 78.磁石猪腰粥 79.羊骨山药粥 80.蛤蚧人参粥 81.羊脊补骨粥 82.黑芝麻粥 83.首乌枣杞粥 84.葛根小米粥 85.补肾壮骨粥 86.六味地黄粥 87.八珍粥 88.核桃淮山粥 89.补骨苡米粥 四、其他 90.红糖芝麻糊 91.山楂核桃饮 92.核桃牛奶 93.菊花枸杞茶 94.桂桃藕粉 95.绿豆沙 96.五香豆 97.矿泉绿茶 98.肉桂藿香茶 99.陈皮甘草茶 100.橄榄油茶

第三部分 骨质疏松症患者一周配餐表 第四部分 骨质疏松症患者常用食疗单方 1. 酸奶 2.鸡蛋 3.芝麻酱 4.松子仁 5.虾皮 6.蟹 7.石虫累 8.豆浆 9.淮山药 10.葛粉 11.蚌肉 12.全麦粉 13.鱼肝 14.芥菜 15.仙灵脾 16.蜂蜜 17.南瓜子 18.鸽蛋

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

章节摘录

书摘 15.龙马童子鸡 功效：温肾壮阳，补钙补锰。

原料：虾仁15克，海马10克，仔公鸡1只(约1000克)，料酒、味精、精盐、生姜、葱、水豆粉、清汤适量。

做法：(1)将鸡宰杀，除内脏，洗净后放入盆内；(2)将海马、虾仁用温水洗净，浸泡10分钟，分放在鸡肉上；加葱、姜、清汤，上笼蒸至肉烂熟；(3)出笼后拣去葱、姜，放入味精、食盐、勾芡汁，淋在鸡上即成。

适用人群：适用于骨质疏松症的男性阳痿患者食用，吃虾仁，海马和鸡肉，每周一次。

16.归芪炖鸡 功效：补气血，补钙锰。

原料：炙黄芪100克，当归20克，仔母鸡1只(1000克)，料酒、味精、胡椒粉、精盐、葱、生姜各适量。

做法：(1)将鸡宰杀去毛和内脏洗净，放沙锅内，再放入黄芪、当归、葱(挽结)、生姜(拍破)、料酒、胡椒粉；(2)大火煮沸，撇除浮沫，改小火炖2~3小时即可。

吃时可加味精、精盐。

适用人群：适用于神疲体倦、四肢乏力的骨质疏松症患者。

P22-23插图

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

媒体关注与评论

书评“慢性疾病营养美味配餐图谱”系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

编辑推荐

本书简要介绍了骨质疏松症饮食调养原则，收集了100个饮食配餐，简要介绍了每道菜的功效、原料、做法、适用人群、吃法及有关禁忌并列出一周配餐表，还收集了单方。本书语言通俗易懂，图文并茂，紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食料知识及相关食品家庭制作技巧。可供骨质疏松症患者及其家属、社区医生、营养师参考阅读。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

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>