

<<中老年及病人食谱>>

图书基本信息

书名：<<中老年及病人食谱>>

13位ISBN编号：9787500823612

10位ISBN编号：7500823614

出版时间：2000-01

出版时间：中国工人出版社

作者：祝天顺 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>

## <<中老年及病人食谱>>

### 内容概要

本食谱即按上述原则编排，介绍的冷、热菜中以清淡、富有营养为主，适合中老年人食用；没有大油、大肉、过于油腻的菜。

旨在既好吃，又健康防病。

对于已患有某些疾病的中老年朋友，本书提供了一些有针对性的食谱及有医疗功能的食品，作为药物治疗的辅助。

本书主要内容包括正餐菜、豆类制品、青菜类；凉菜、蔬菜类、水产类、肉类、禽类；汤；保健食谱；保健食品、五谷、肉、水产、果品、蔬菜、香料、菌类、其他。

## <<中老年及病人食谱>>

### 书籍目录

#### 第一章正餐菜

一、豆类制品

二、青菜类

#### 第二章凉菜

一、蔬菜类

二、水产类

三、肉类

四、禽类

#### 第三章汤

#### 第四章保健食谱

#### 第五章保健食品

一、五谷

二、肉

三、水产

四、果品

五、蔬菜

六、香料

七、菌类

八、其他

## <<中老年及病人食谱>>

### 媒体关注与评论

书评随着中老年人身体机能的变化，适当调整饮食结构，对减缓衰老、保持健康，无疑是十分必要的。

以下几个原则，提醒中老年朋友注意：食物应易于咀嚼，易于消化。

较硬的食物如芹菜等应切碎食用；难于消化的油炸食品，粘性较大食品如年糕、烧烤食品等应少食用。

高蛋白质、低脂肪、富含维生素及钙的食品，应为中老年人首选。

要低盐，以免引起高血压。

<<中老年及病人食谱>>

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>