

<<中老年四季养生菜>>

图书基本信息

书名：<<中老年四季养生菜>>

13位ISBN编号：9787508270593

10位ISBN编号：7508270592

出版时间：2011-12

出版时间：金盾出版社

作者：王楠楠 等编著

页数：100

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>

<<中老年四季养生菜>>

内容概要

《中老年四季养生菜》从饮食调理的角度出发，针对中老年人的饮食习惯和生理特点，以食物的营养成分、性味及功效为依据，运用科学合理的烹调方法，选择最佳的配伍组合，为广大中老年人提供一套既富有营养又味美可口的四季养生菜谱。

《中老年四季养生菜》内容丰富，科学实用，可操作性强，是中老年人的良师益友。

<<中老年四季养生菜>>

书籍目录

第一章 让身体更健康长寿的常识

我们的寿命有多长?
人类寿命到底能有多长?
来自美国的寿命问卷
管好嘴, 活到百岁
各种食物的性味解析
食物的消化过程
四季饮食养生攻略
春季
夏季
秋季
冬季

第二章 羹味健康的菜肴

蔬菜类
凉拌苦菊
马齿苋炒鸡丝
百合蒸南瓜
多彩山萼丁
豇豆烧茄子
醋熘卷心菜
红椒炒春笋
醋熘山药
香芹炒肉丝
萝卜干拌皮蛋
炒红椒扁豆
咸蛋黄炒玉米
西红柿杂烩
核桃仁炒韭菜
风味南瓜泥
西兰花炒鱿鱼
冰糖官燕
肉丝炒苦瓜
泡菜拌鸭肫
海米冬瓜

第三章 美味健康的主食汤羹

<<中老年四季养生菜>>

章节摘录

版权页：插图：大枣 推荐指数 大枣性味甘平，是滋养血脉、强健脾胃的食品，既可生吃也可煮粥。

身体较弱，胃口不好的人，平时也可多食用些红枣大米饭。

蜂蜜 推荐指数 蜂蜜味甘，入脾胃二经，能补中益气、润肠通便。

蜂蜜含有多种矿物质、维生素，还有清肺解毒的功能，可增强人体免疫力，是春季最理想的滋补品。

蜂蜜可以润大肠，如果年龄过大，没有养成喝蜂蜜习惯的老人建议可以酌情增量饮用。

淮山药 推荐指数 淮山药有健脾益气、滋肺养胃、补肾固精、长肌肉、润皮毛、滋养强壮等功效。

在容易生病的春季，可增强人体抵抗力及免疫力。

枸杞子 推荐指数 枸杞子性味甘平，是滋补肝肾的药食两用之品。

食用枸杞子还有降低血糖和胆固醇、保护肝脏、促进肝细胞新生等作用。

海带 推荐指数 海带含碘多，碘有助于甲状腺激素的合成，而甲状腺激素有产热效应，常吃海带有一定的御寒作用。

樱桃 推荐指数 樱桃中铁的含量居水果首位。

樱桃性温，具有补中益气，调中益颜，健脾开胃的功效。

需注意的是，樱桃属火，不可多食，身体阴虚火旺、鼻出血等症及患热病者应忌食或少食。

黄豆芽 推荐指数 春天是维生素B₂缺乏症的多发季节，黄豆芽是含维生素B₂较丰富的食品，可以有效地防治维生素B₂缺乏症。

烹调黄豆芽时不可加碱，要加少量食醋，才能保证维生素B₂尽量少流失。

春笋 推荐指数 中医认为，竹笋性味甘寒，具有滋阴凉血、清热化痰、利尿通便、养肝明目的功效。

春季可用鲜春笋煮白米粥服食，对防治咳喘、糖尿病、烦渴、失眠等症有较好的辅助效果。

韭菜 推荐指数 韭菜四季常青，但以春天吃最好。

韭菜是调味佳品，而且是富含营养的佳蔬良药。

韭菜性温，春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。

由于韭菜不易消化，故一次不应吃得太多。

一般来说，胃虚有热、下部有火、消化不良者，皆不宜多吃韭菜。

<<中老年四季养生菜>>

编辑推荐

《中老年四季养生菜》以常见食物的营养成分、性味与功效为依据，选择最佳的配伍组合，运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法，具有一定的知识性和实用性。各种菜肴的制作让读者一看就懂，简单易学，更从饮食调理的角度出发，针对中老年——尤其是老年人的饮食习惯和特点，做出的最适合中老年人的长寿食谱。

<<中老年四季养生菜>>

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>