

<<白领午餐食谱>>

图书基本信息

书名：<<白领午餐食谱>>

13位ISBN编号：9787530864708

10位ISBN编号：753086470X

出版时间：2012-2

出版时间：天津科学技术出版社

作者：梁志伟

页数：246

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>

## <<白领午餐食谱>>

### 内容概要

本书内容简介：在竞争日益激烈的今天，越来越多的白领为了生存而忙于工作，他们的生活也变得越来越没有规律。

他们总是认为：自己正处在人生中最好的阶段，身体强壮，精力充沛，可以更多地实现自己的价值。岂不知这正顺应了一句话：“40岁以前用命换钱，40岁以后用钱换命。”

白领们往往因为工作忙，而无暇顾及自己的一日三餐。

尤其是午餐，很多白领经常是在加班中解决，让午餐变成下午茶。

长时间的不规律饮食，使他们的身体健康也随之亮起了红灯。

本书针对这一问题，旨在教会白领们用最短的时间搭配出最合理的午餐，使他们每天都能充满活力地工作。

## <<白领午餐食谱>>

### 作者简介

梁志伟，自由作家，出版过多本畅销书籍。

## <<白领午餐食谱>>

### 书籍目录

#### 第一章 白领们的午餐“素描”

常常“掉链子”的白领午餐  
自带便当的喜与忧  
团伙拼餐的好与坏  
麦当劳+肯德基，午餐好去处？

省掉午餐为哪般

小吃摊上的“杀机”

单位食堂：让我欢喜让我忧、

#### 第二章 午餐吃不好，后果很严重

为什么午餐很重要

早一顿晚一顿，小心胃病

吃东西太咸易致血压高

常吸油烟可致肺癌

营养过剩的后果

光吃不喝水，小心尿道长石头

你的肝脏很“油”吗

多食全麦食品有利身体健康

辣椒过量不利身体

要聪明，不要“绝顶”

蛋白过多，加重身体负担

“四条腿”的肉，少吃

维生素过量的后果

#### 第三章 既对得起嘴，又对得起胃

春季气候多变，需要增强抵抗力

夏天高温炎热，去火保湿很重要

多事之秋，最该进补

天寒地冻时，御寒能力是关键

理想午餐六种食物

调整饮食结构补充生命动力

懒人食谱

运动时的饮食搭配

吸烟者的饮食搭配

.....

#### 第四章 午餐前的准备工作需到位

#### 第五章 午餐区的“金科玉律”

#### 第六章 小小细节中的健康智慧

#### 第七章 餐后小事，健康大事

#### 第八章 人体最爱的午餐精灵

#### 第九章 白领们不能不懂的午餐“杠杆”

#### 第十章 女性白领，午餐吃出的美丽

#### 第十一章 白领们的周末午餐构想

## &lt;&lt;白领午餐食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.鱼肉含有大量的蛋白质，如黄鱼含17.6%、带鱼含18.1%、鲑鱼含21.4%、鲢鱼含18.6%、鲤鱼含17.3%、鲫鱼含13%。

鱼肉所含的蛋白质都是完全蛋白质，而且蛋白质（蛋白质食品）所含必需氨基酸（氨基酸食品）的量和比值最适合人体需要，容易被人体消化（消化食品）吸收。

鱼肉含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用。

海水鱼和淡水鱼都含有丰富的磷，还含有磷、钙、铁等无机盐。

这些都是人体所必需的元素。

对于鱼肉的烹饪在这就不需我多说了，但是现在吃半生或生鱼片的习惯越来越盛行了，这是很危险的。

因为鱼类生活的环境污染越来越严重，所以寄生在鱼类身上的病菌也越来越多，尤其是海鱼，身上会寄生一种叫异尖线虫，人们要是不小心误食了就会出现剧烈腹痛和过敏症。

所以建议大家在吃鱼肉时一定要烹饪熟之后再食用。

3.洋葱新鲜洋葱中含有丰富的水分、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、脂肪、灰分、胡萝卜素、维生素B1、维生素B、维生素C、维生素E、钾、钠、钙及硒、锌、铜、铁、镁等多种微量元素。

洋葱除含一般营养素外，还含有杀菌利尿降脂降压抗癌等生物活性物质。

中西医临床证明：洋葱有平肝、润肠的功能，它所含挥发油中有降低胆固醇的物质——二烯丙基二硫化物，是目前唯一含前列腺素样物质及能激活血溶纤维蛋白活性成分，这些物质均有较强的舒张血管和心脏冠状动脉的能力，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成。

洋葱的最佳食用方法应该是生吃，因为这样其所含的营养成分更容易被人体吸收，但是如果你不喜欢洋葱的味道，在烹炒时可以不用炒得太熟。

4.豆腐豆腐是以黄豆、青豆、黑豆为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成。

因此豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆还要高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养效价非常高。

豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等人体需要的元素。

豆腐可以做成各种小菜，配以各类作料，如山药豆腐糊，新式豆腐沙拉等，不仅起到开胃的作用，还能减肥及延缓衰老。

## <<白领午餐食谱>>

### 编辑推荐

《白领午餐食谱》编辑推荐：不要为了工作而忽略自己的健康！

不要找借口，说没有时间关心自己的身体！

马上行动吧！

让你的健康与事业实现双赢！

专为都市白领量身打造最畅销的白领健康饮食指南！

让你摆脱身心疲劳，扔掉亚健康，轻松面对office time！

常常“掉链子”的白领午餐、麦当劳+肯德基，午餐好去处？

维生素过量的后果、八分饱的重要意义。

你了解常喝果汁的好处吗？

白领们不能不懂的午餐“杠杆”。

工作8小时，健康每分钟！

《白领午餐食谱》将教会白领们用最短的时间搭配出最合理的午餐，使他们每天都能充满活力地工作！

<<白领午餐食谱>>

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>