

<<老年养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<老年养生食谱>>

13位ISBN编号：9787533520496

10位ISBN编号：7533520491

出版时间：2002-10-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：宁淑霞

页数：58

字数：48000

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>

<<老年养生食谱>>

内容概要

均衡和充足的营养是保持老年健康的不二法门，倘若老年人及其护理者能对食物及烹调方法有较全面及明确的认识，确保老年人能有一个良好的饮食习惯，每餐定量摄取足够的纤维素，自然可以拥有强健的体魄，减少患病的机会，而最常困扰老人家的便秘问题亦可迎刃而解。

如此则“健康老年”的愿望对大部分老年人来说将再不是空中楼阁。

本书收录有24款食谱，包括各种汤羹及家常菜，有关菜式均以高纤维之蔬果作主料，务求令老年人能得到所需之纤维素。

书中烹调方法非常简单，以能配合护理工作者的工作时间而设计，希望烹调者能每日为老年人预备一至两款，令他们吃得健康，亦排得畅顺，“出入平安”而得享晚年。

<<老年养生食谱>>

作者简介

宁淑霞，资深护理人员，对烹饪素有研究，致力把营养知识与厨艺相结合，烹制出美味健康佳肴。近年任职于社会服务机构，对老年人护理及饮食习惯有更深切认识并了解他们的需求。本书是她的首本烹饪著作。

<<老年养生食谱>>

书籍目录

汤类 香瓜螺肉乌鸡汤 白菜杏仁蚝豉猪(月展)汤 苹果马蹄生鱼汤 木瓜红枣鸡脚汤 银鱼苋菜汤 南瓜羹 佛手瓜龙眼甜汤 西反薏米甜汤 蕉甜汤美味小菜 三色萝卜 胡萝卜海带炒肉丝 西柚鸡 XO酱蒸丝瓜 芦笋百合 乳香节瓜 哈密瓜虾仁 奇异鸡肉 干贝芥菜 花生红烧茄子 椰菜蛋 西梅炒肉片 雪梨少鱼松 冬瓜(火文)火腩 甜豆牛柳丝附录 老年人饮食护理诀窍

<<老年养生食谱>>

媒体关注与评论

入厨乐系列，菜谱中英对照。
让你厨务工作变为乐趣，令你的生活倍添姿彩。

老人家是宝，要好好爱护；了解他们的饮食习惯，认识他们的困扰；才能有针对性地烹制出适合老年人身体特质的美味佳肴。

本书为各位读者提供有关食谱及老年人护理诀窍；期望天下老年朋友均拥有健康的身体。

<<老年养生食谱>>

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>