

<<男性保健菜100例>>

图书基本信息

书名：<<男性保健菜100例>>

13位ISBN编号：9787536681743

10位ISBN编号：7536681747

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

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>

## <<男性保健菜100例>>

### 内容概要

《男性保健菜100例》科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。"营养百味"是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

## &lt;&lt;男性保健菜100例&gt;&gt;

## 书籍目录

强筋壮骨黄瓜拌粉皮凉拌豇豆素炒三丝蒜蓉烧茄子绿豆马齿苋汤银耳红枣牛肉汤牛肉薏米汤红薯粥强筋葱白粥莲藕鲜饮护发固发清炒莴笋何首乌煮蛋炒黄豆芽银耳山药蛋汤紫菜猪肉汤海带肉丝汤益肾壮阳核桃仁炒韭菜韭菜炒虾仁当归羊肉汤锁阳粥枸杞糯米饭韭菜壮阳饮枸杞炒肉丝三色虾仁羊肉益智汤生地百合粥芹菜叶蛋羹番茄草菇山药羊肉汤山药芡实粥羊肉温补粥仙灵脾茶常见病预防调理双耳炒黄瓜(降压降脂)枸杞煮黑豆(降脂降压降糖)山楂枸杞饮(心血管疾病)冬瓜排骨汤(动脉硬化)木耳冰糖羹(动脉硬化)五彩山药片(动脉硬化)丝瓜豆腐瘦肉汤(动脉硬化)老醋花生米(高血压)芹菜炒豆干(脂肪肝)菠菜银耳粥(糖尿病)三仙酒{记忆力衰退}菊花粳米粥(更年期综合征)强筋壮骨麻酱拌菠菜枸杞拌蚕豆宫保圆白菜豌豆炒牛肉黄豆炖蹄筋红烧蹄筋红烧羊肉葱爆羊肉蟹肉西兰花凉拌墨鱼葱烧海参虾皮紫菜蛋花汤玉米排骨汤豆芽红椒汤薏米雪莲鸡汤火腿鸡蓉汤天麻鱼头脆皮炸鲜奶土豆粥牛肉丸粥鳝丝小米粥墨角粥护发固发芝麻拌海带木耳炒黄豆芽鲜蘑烧菜花洋葱牛肉青蒜炒鲜虾首乌鸡琥珀核桃仁山药芝麻酥银杞鸡肝汤苦瓜炖牡蛎首乌红枣粥黑豆芝麻粥益肾壮阳西瓜盅韭菜炒豆腐绿豆芽炒韭菜蚕豆炒韭菜鹌鹑炒韭菜松仁玉米爆腰花核桃猪腰韭黄香菇炒鸡丝虾仁扒豆苗软炸小明虾黑豆炖狗肉韭菜羊肉汤蒜香羊肉汤参杞雄鸡汤海米三鲜汤双耳小米粥锁阳小米粥小米山药粥猪腰小米粥鸭丝糯米粥芡实茯苓粥羊骨红枣粥仙灵脾枣仁粥黑豆茯苓薏米粥芝麻南瓜饼常见病预防调理蒜蓉空心菜口蘑白菜海米冬瓜香菇油菜家常茄子芹菜炒豆干软炸菜花番茄豆腐炒肉片香菇肉片春笋炒肉丝仙人掌拌鸡丝番茄鸡块鹌鹑烩玉米春笋鱼片响爆鳝糊蒜香虾黑豆芽花生汤西湖莼菜汤香菇乌鱼蛋汤黄瓜粥人参粥豌豆粥芥菜小米粥椰肉四喜粥芋头红薯粥栗子粥附录附录1 有益男性健康的食品附录2 吃出“性”福

## &lt;&lt;男性保健菜100例&gt;&gt;

## 章节摘录

**有益男性健康的食品 番茄** 番茄的酸味能促进胃液分泌，帮助消化蛋白质等。番茄中丰富的维生素C能制造出骨胶原，强健血管。番茄中的矿物质以钾的含量最丰富，钾有助于排出血液中的盐分，具有降血压的功能。番茄纤维可与胆固醇产生的生物盐相结合，通过消化系统排出体外，人体需要生物胆固醇含量减少，起到防治动脉粥样硬化作用；番茄的维生素B还可保护血管，防治高血压。每日清晨，选1~2个番茄(可蘸少量白糖)空腹食用，对高血压患者有降压作用。

**胡萝卜** 胡萝卜素会在体内变化成维生素A，提高身体的抵抗力，抑制导致细胞恶化的活性氧等。

胡萝卜中含有丰富的钾，具有降血压的作用。胡萝卜素还能够预防癌症。此外维生素A还能促进上皮细胞的增生，调节皮肤汗腺，减少体内分泌的酸性代谢物对表皮的侵蚀，从而可以防止毛囊角质化，消除粉刺，保护皮肤。

**黄豆** 据统计，常吃黄豆或其制品的男人，罹患前列腺癌的概率比不常吃黄豆或其制品的男人低。

黄豆还对改善男性的骨质流失有效。男性过了60岁，骨质会开始流失，情况和更年期妇女一样严重，吃黄豆能增强骨骼密度及骨质矿物质含量。

**大蒜** 大蒜具有强烈的杀菌力，能消灭侵入体内的病菌，能促进维生素B1的吸收，促进糖类的新陈代谢以产生能量，并消除疲劳。大蒜另一个不可忽视的功能就是提高免疫力。大蒜中所含的硒化铅具有抗氧化作用，因此被视为防癌的食物。男性多食大蒜可改善体质并强身。

**蘑菇** 蘑菇中含有的某种物质能显著增加T细胞及其他抗癌物质的数量。蘑菇中所含的这种物质还可以阻止肺癌细胞的扩散。所以，蘑菇不仅可以降低患癌症的可能，而且还可以防止癌细胞的扩散。

**南瓜** 子男性40岁以后，大多数人有前列腺肥大的问题。美国一项实验发现，让前列腺肥大的患者服用南瓜子的提取物，确实减少了患者频尿的次数，也改善了其他症状。南瓜子也是维生素E的最佳来源，可以抗衰老。

**牛骨** 牛骨含大量钙质和骨胶原，民间认为饮牛骨汤能使人强壮有力。用莲藕、红枣煲牛骨，气味香浓甘润，具有健脾补虚、强筋健骨的功效。

**鹌鹑** 鹌鹑肉嫩味香，香而不腻，一向被列为野禽上品。鹌鹑肉不仅味鲜美、营养丰富，还含有多种无机盐、卵磷脂、激素和多种人体必需氨基酸。鹌鹑的肉和蛋，是很好的补品，有补益强壮作用。中医学认为，鹌鹑肉可“补五脏，益精血，温肾助阳”，男子经常食用鹌鹑还可增强性功能。

**海鲜** 海鲜可以增强性能力。男性精液里含有大量的锌。当体内锌不足时，会影响精子的数量与质量。海鲜类中的蚝、虾、蟹的锌含量很丰富。男性的压力往往较大，使男性罹患高血脂症和中风的年龄降低，深海鱼则对心脏血管特别有益。

**全麦面包** 要对抗压力，B族维生素是非常重要的。其中包括维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12和叶酸、烟碱酸等，可以维护神经系统的稳定，增加能量的代谢，有助于对抗压力。全谷类的食物如全麦面包、糙米、胚芽米等，都有丰富的B族维生素。全麦面包是复合性碳水化合物，可以缓慢释放能量，具有镇定的作用，使人放松、不紧张。

## <<男性保健菜100例>>

**枸杞** 枸杞含有胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素C、维生素E、多种游离氨基酸、亚油酸、甜芋碱、铁、钾、锌、钙、磷等成分。

中医认为枸杞味甘、性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜，培元乌发等功效，是提高男女性功能的健康良药。

可用于治疗肝肾阴虚、遗精阳痿、面色暗黄、阴虚劳嗽、老人消渴等症。

常服枸杞，可延缓衰老、美肤益颜及提高性功能。

枸杞子有兴奋性神经作用，性欲亢进者不宜服用。

**绿茶** 绿茶富含维生素c。

维生素c是预防感冒、滋润皮肤所不可缺乏的营养素。

绿茶中富含防止老化的谷氨酸、提高免疫力的天冬氨酸、滋养强身的氨基酸，具有利尿、消除压力的作用。

绿茶中还具有提神作用的咖啡因、降血压的黄酮类化合物等。

## <<男性保健菜100例>>

### 编辑推荐

教你做100例营养美味的男性保健菜，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！  
还有"贴心小提示"告诉你健康饮食生活的小窍门！  
科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

<<男性保健菜100例>>

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>