

<<老年人长寿养生美食>>

图书基本信息

书名：<<老年人长寿养生美食>>

13位ISBN编号：9787537530408

10位ISBN编号：7537530408

出版时间：2006-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：书方 编

页数：220

字数：170000

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>

## <<老年人长寿养生美食>>

### 内容概要

合理选用天然功能美食，对于老年四季养生抗衰老以及调养老年病至关重要。中医名著《黄帝内经》里说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。

”可见食养对于人体健康的作用。

中医认为：“味为形，形归气，气归精，精归化。

”说明美食入胃，从营养形体，进而充实真气，再化为精华，以养元神。

人的精、气、神是生命的“三宝”，是维持生命的物质基础。

机体善食养，营养功能才能充盛，生命力自然旺盛，才能达到养生抗衰、调养治病、延年益寿之目的。

本书主要向读者介绍老年四季养生、抗衰老、老年常见病、多发病的有关常识、注意事项，以及天然功能美食用于老年养生、抗衰、调养疾病的食谱方例，供读者选用。

<<老年人长寿养生美食>>

书籍目录

老年人抗衰益寿饮食常识 老年人膳食营养的(国际)新规定 食疗养生术需要继承和发扬 日本冲绳老人长寿的缘由 “适度”是老年人健康的卫士 老年人抗衰益寿的功能美食 老年人抗衰益寿常用的天然功能食品和饮品 常用的天然功能食品： 大枣 核桃 栗子 桂圆 桑椹 西瓜 山楂 莲子 苹果 橘子 山药 胡萝卜 萝卜 番茄 冬瓜 卷心菜 莲藕 银耳 百合 玉米 黄豆 花生 黑芝麻 常用的天然功能饮品： 牛奶 羊奶 茶 红葡萄酒 酸牛奶 蜂蜜 骨头汤 紫菜汤 豆浆 其他 老年人天然功能美食制作配方 主食 豌豆糯米饭 鸡汁菠菜荞麦面 菠菜人参饺 羊杂面 担担面 红枣小米窝头 脆嫩鸭肉包 热菜 百合虾仁烧青豆 糖醋鲤鱼 木耳炒肉 清炖甲鱼 香菇炖排骨 烹虾段 烩山药 西芹炒鸭梨 西施豆腐 鱼香茄子 萝卜排骨 海味三鲜 银鱼炒蛋 扒三样 清炖木耳香菇 洋葱炒鸡片 雪梨炒牛肉片 葱爆羊肉 炖牛脯 清蒸鸡 黄鱼小馅饼 煸虾段 糖醋山药 酸辣牛百叶 清烩海参 黄鱼海参羹 韭菜炒蛤蜊 素焖扁豆 炒双菇 八宝番茄 油焖竹笋 炒南瓜 银菇腐竹 青椒藕丝 荸荠海带丝 红焖萝卜 洋葱肉丝 糖醋带鱼 清蒸鳕鱼 .....

凉菜 粥类 汤类 小吃 老年人四季养生功能美食 老年人常见病功能美食疗法附录  
 老年病特点及饮食调养 老年人科学饮水对抗衰延寿也很重要 老年人科学饮水的好处  
 如此不当饮水更值得老人警惕 老年人饮食需要八不贪 老年人患病时的食品忌禁

<<老年人长寿养生美食>>

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>