

<<40岁健康家常菜>>

图书基本信息

书名：<<40岁健康家常菜>>

13位ISBN编号：9787538435023

10位ISBN编号：7538435026

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：洪昭光

页数：228

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>

<<40岁健康家常菜>>

内容概要

本书是卫生部首席健康教育专家洪昭光教授为中青年群体量身定做的健康忠告，它将给这个群体带来最有冲击力的21世纪健康生活新理念。

中青年群体是创造社会财富的主力军，而身体是一切工作和创造的本钱。

当他们以为自己正处于“工作最费心，健康最省心”的人生阶段时，就已经不知不觉进入生活方式和健康观念的严重误区……大量的医学调查数据表明，不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首！

因此饮食必须有节，讲究营养科学。

<<40岁健康家常菜>>

作者简介

洪昭光，现任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长，首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师，中国老年保健协会副会长。

近年来，洪昭光曾荣获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号，全国科普先进工作者，中国控烟贡献奖，

<<40岁健康家常菜>>

书籍目录

第一章 减压家常菜 羊肉茄夹 豉椒牛肉 桃梨焖牛肉 香滑鸡球 清炖水鱼汤 青红椒泡凤爪 葱爆羊肉 珧柱冬瓜玉米汤 金针鸡丝汤 三丝鱼汤 合川肉片 葱油鸡肝 炒鸭柳 韭菜炒毛豆 金玉满堂 肉丝炒三丝 芫爆鸭条 果酱辣鸭 鸡丝蕨菜 清香小炒 糖醋包菜 木耳汤 三丁茄子 果味豆腐 甘麦大枣汤 芦笋百合炒明虾 金瓜百合 葱枣汤 肉末鱼豆腐 番茄炒豆腐 虾米萝卜丝汤 家常冬笋 黄瓜炒冬笋 青椒土豆丝 姜米炒青菜 桂花豆腐 焖蒜苗 素炒三丁 焖茭白 西芹杏仁花枝片 一品菌王汤 茭白肉片 冰糖蒜汤 虎头鸭丁 鲫鱼余豆腐 香扒鲈鱼段 芦笋菠菜汤 菊花鸡丝 五彩鱼丝 香芹螺片 鲍鱼萝卜汤 苦瓜炒肉片 芙蓉冬瓜 油茶鸽蛋汤 蟹肉扒西兰花 豆腐鸭架汤 青椒炒肉丝 红枣桂圆山药汤 乌豆圆肉大枣汤 豆豉蒸排骨 芹菜红枣汤 冬瓜红枣汤 百合冰糖蛋花汤 番茄鱼丸汤 枸杞鸽蛋汤 鱼香鸡 枸杞叶猪肝汤 首乌鸡汤 花旗参瘦肉汤 双色鱼丸 天麻煨鸡汤 橙汁茄排第二章 补脑健脑家常菜 拌肚丝 猪肝拌豆芽 八爪榆黄莲藕汤 鸡丁拌青豌豆 鸳鸯肠 凉爽肉片 炆拌腰条 肉丝拌芹菜 花生米拌豆腐干 泡菜墩 黄瓜拌梨丝 酱牛腱子 五香肉 十香拌菜 凉拌西瓜皮 白蘑田园汤 芹菜拌豆腐干 冬菇栗子鸡肉汤 天麻川芎鱼头煲 鱼肉萝卜汤 珊瑚鱼骨汤 南瓜蚬尖汤 贡菜草菇棒鱼汤 香菇鱼翅羹 乌骨鸡莼菜汤 鱼头豆腐汤 北风酸菜鱼 时蔬炖大鹅 巧克力什锦水果球 酱萝卜拌肉丝 番茄蛋清汤 菠耳汤 枣杞鸡汤 鲈鱼汤 参芪鸡肾煲 烩虾仁 元葱红烩鸡 参芪肉丸萝卜汤 煎熬带鱼 炖牛肉 鸡肉炖肉丸 烩金银带子 家常鱿鱼 孜然牛肉蔬菜汤 西瓜炖鸡块 清炖鳝鱼 香茶鸽蛋牛肉汤 玫瑰墨鱼汤 红烧冬笋 虾酱肉丝茼蒿秆 炖羊肉条 西葫芦炒肉片 家鸡香芋豆腐 木耳炖豆腐 乌豆腐竹汤 咖喱土豆 卷心菜汤 香菇烩丝瓜 金银豆腐 姜丝肉 菜花烧火腿 蘑菇炖鸡 水晶虾仁 萝卜煮肉丸第三章 补钙家常菜 酱汁什锦白菜 番茄排骨冬瓜汤 卤素鸡豆腐 小辣椒拌南豆腐 锅烧蟹 锅贴鱼 烧蒸牛肉 口蘑焖里脊 炆青椒肉丝 紫菜瘦肉花生汤 芹菜炒猪心 炒肉榨菜丝 茵香寸骨 芹菜鱼丝 豆腐扒牛肉 葱焖鲫鱼 酱鸡蛋 珊瑚黄鱼 香菜拌海螺 鸡蛋沙拉 炖排骨 油淋仔鸡 羊肉雪耳藕片汤 牛肝白果鲈鱼羹 冬菜蒸鳊鱼 油煎豆腐 余菠菜 蟹味菇鳊鱼汤 华都沙拉 绣球豆腐 炖牛蹄筋 鱼香肉丝 酱鸡脖 鲜虾鱼肚拱嘴蘑 牛筋花生汤 麒麟金鲳 芥兰排骨汤 牛肉口蘑雪豆汤 鹿筋木瓜汤 鱼肚鸡汤 鹿茸片老鸽汤 花生牛肉汤 青苹果鲜虾汤 羊肉山药吉豆汤 田七木瓜仔鸡汤 大虾豆腐汤 排骨洋葱南瓜汤 莴笋海鲜汤 平菇豆腐煮冬瓜 白灵菇煲飞蟹 咖喱猪肉汤丸 杜仲牛膝猪手汤 明虾白菜蘑菇汤 拌口条 清蒸羊肉 蛋黄蒸豆腐 莲蓬豆腐汤第四章 防治“三高”家常菜 卤味千层耳 菠菜番茄拌肉丝 红椒西芹 水果沙拉 多味小番茄 糟香番茄 冬瓜苡米墨鱼汤 酱南瓜 草果陈皮青鱼汤 冰凉西瓜丁 老汤卤豆腐丝 魔芋拌球盖菌 葱油腐竹 豆苗扒鹌鹑蛋 糟豆腐 海带焖木耳 彩色海蜇丝 五彩拌鲜鱿 肉片炒豆腐 海参拌凤尾 黄芪鲫鱼汤 玉米樱桃肉 海参鹅蛋菌汤 桃子沙拉 瘦肉番茄粉丝汤 双耳爆海螺 红扒鸡 虾米白菜心汤 凤尾菇猪腰煲 锅包凤尾菇 酥椒香口蘑 鸡肉烧花菇 双色茶树菇 肉末拌豆腐 竹荪芦笋烧鲍片 四喜烤麸 芥末蜇丝 抓炒鱼条 鸭蓉菜花 韭黄鸡丝 胡桃豆腐 爆余鱼块 麦香鸡丁 鸭蓉白菜 香菇栗子 油菜玉米汤 肉末炒豆腐 五香烤松茸 玉米菠菜蛤蜊汤 葱烧豆腐 绿豆芹菜汤 空菜竹荪豆腐汤 番茄玉米汤 虾子白菜汤 冬菇冬笋肉丝汤 紫苏咖喱荸荠汤 甘草莲心水果饮 姬菇豆苗蛋花 山楂决明红枣汤 牛肉苦瓜汤 鸡腿菇煲鹿肉 鱼肉芒果咖喱汤 黑木耳瘦肉红枣汤 柠檬香菇汤第五章 补气益血家常菜 芥末肚丝 翡翠豆腐 柠檬红鲳鱼汤 红油拌猪肝 滑炆里脊丝 卤猪腰 拌肉丝菠菜 开洋豆腐 鸡汤煮芸丝 椒麻鸡丁 柱侯煎鱼排 陈皮鸡丝 鳝丝炒韭黄 水晶牛肉 拌墨斗鱼 卤猪蹄 五色鱼汤 兔肉松 淮山板栗乌鸡汤 肉丁烩豆腐 鱼肉豆腐汤 虫草人参甲鱼汤 肉丝炒土豆 栗子参鸡汤 蜜汁肉桂水果汤 番茄翅根汤 菠萝银耳羹 网油鱼柳 青蒜炒肚片 鳊鱼酱汤 鱼米映红椒 鹿肉什蔬汤 滋补灵芝壮阳汤 芽姜炒鸡片 三色爆肚片 杭椒牛柳 椒盐大虾 当归田七炖鸡 醋烹肉片 归参炖母鸡 羊肉洋葱汤 鹌鹑莲藕汤 当归红花鸡汤 鱼香牛肉丝 鸽肉萝卜汤 萝卜蛤蜊汤 辣子鸡丁 珍珠羊肉丸子 酸辣八爪鱼汤 双椒墨鱼仔 人参阿胶炖乌骨鸡 番茄汤丸 莲藕炒肉片 松仁炒鸭松 桂花羊肉 虫草圆肉炖龟 板栗花生汤 兔肉香芋汤 桔梗牛杂汤 菱米鱼丁 象眼鱼卷 白萝卜海鲜汤 甘草白术鱼汤 丁香牛蛋汤第六章 更年期家常菜 栗子豆腐

<<40岁健康家常菜>>

虾仁豆腐 菠菜炒粉丝 木耳炒豆腐 雪菜炒干张 熘番茄 猪蹄筋黄豆汤 荷兰豆煮豆腐干 花生大蒜排骨汤 开洋绿豆芽 青椒炒茄丝 鸡蛋炒豆腐 鸡爪豆腐 炒鱼丝 酸菜鱼片 柠檬鱼片 甜酸丸子 鲜带子红辣汤 生煨豆苗菜 培根白菜汤 青鱼划水 南瓜牛肉汤 鸭蓉鱼肚 双冬武昌鱼 蒜茸凤爪 韭菜拌腰丝 清拌里脊丝 鸭蓉玉米 芥菜炒鸭片 炒肉丝拉皮 肉丝拌粉皮 炝蒜薹猪舌 莲花肉丝 土豆烧猪尾 碧绿绣虾簪 辣炒羊肉丝 水晶肘子 瓜片夏贝黄 鲜鱼野菜汤 三豆樱桃骨鸭汤 韭黄鱼丝 醋爆鱼丁 彩色鱼夹 黑芝麻莲藕汤 牛腩四宝 糟香鸡腿 泥鳅虾肉汤 蝶瓜鸡肉汤 玉竹沙参心肝鹅 鹿肉卷心菜烩土豆 炒豆腐脑 鱿鱼山药汤 鱼羊鲜汤 党参银耳牛蛙汤 鱼香茭白 西湖醋鱼 菠菜火腿猪肝汤 肉末小土豆汤 芫爆鸡片 麻辣萝卜干汤 白果肚汤 鸭蓉虾仁 酸姜炒鸡片 香辣鱿鱼汤 番茄豆腐鱼丸汤 紫菜滑蛋汤 白菜豆腐汤 海带排骨汤 大豆芽肉片汤 牛肉粒土豆汤

<<40岁健康家常菜>>

章节摘录

书摘书摘

<<40岁健康家常菜>>

编辑推荐

你的饮食决定你的健康！

首席健康专家专为40岁人群量身定制的400道健康食谱，中年人应从最简单的平衡膳食做起，求医不如求“食”。

著名营养专家解读40岁人群的饮食营养方案，提供400条关于40岁人群的健康细节，送给领导、朋友最好的健康饮食书。

有助手缓解精神压力的家常菜：当人遇到巨大的心理压力时，所消耗的维生素C就会明显增加。因此，建议可以多吃些水果和蔬菜，如胡萝卜、南瓜、油菜、芹菜、豌豆、玉米、鱼类、瘦肉、坚果及绿叶蔬菜等。

有助于补脑健脑的家常菜：40岁的人，尤其是男人更应该注意保护大脑，科学用脑。因为男性脑萎缩比女性快，男性脑细胞的死亡速度比女性快2倍。

有助于初充钙质的家常菜：科学研究证明，在罹患骨质疏松症的人群中，男女发生骨矿流失的比率大致相等。

另外，很多事业型的男人缺钙的主要原因在于其饮食的不规律，不规律的饮食会造成骨质疏松。

有助于防治“三高”的家常菜：中年人的工作紧张而繁忙，心理压力大，营养过剩和营养缺乏两大现象普遍存在。

于是一系列由紧张、压力、不良生活习惯所造成的身心疾病如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、癌症应运而生，慢性病发病率增高，发病年龄提前已成为不可阻挡的趋势。

有助于补益元气的家常菜：在社会、家庭和事业之间奔波的中年人最容易“透支”的就是健康，许多中年人都经历过情绪低落、易疲劳、不愿运动、心烦、失眠多梦、健忘、精神疲惫、注意力不集中、乏力等“亚健康状态”。

因此，中年人要格外注意饮食，关注健康和营养。

只有合理饮食，科学营养，才有益健康，延年益寿。

有助于缓解更年期症状的家常菜：有了好的心态，有了合理的膳食。

人体的各个系统才会处于最佳的协调状态。

即使是更年期，我们也可以快乐健康的度过。

<<40岁健康家常菜>>

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>