

<<更年期家庭实用菜谱600例>>

图书基本信息

书名：<<更年期家庭实用菜谱600例>>

13位ISBN编号：9787563425280

10位ISBN编号：7563425284

出版时间：2009-3

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬 等主编

页数：268

字数：179000

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>

<<更年期家庭实用菜谱600例>>

内容概要

本书结合更年期的生理特点，介绍了适合于更年期患者以及所有进入更年期的人食用的600种菜谱，并对每种菜谱分别介绍了原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量分析。

特别是对更年期妇女容易缺乏的钙和铁含量的分析，对更年期妇女预防骨质疏松和贫血有指导意义。

对每种食物原料，介绍了其营养价值和特别提示等。

本书中每种菜谱的营养分析和功效分析均由营养学专业和中医学专业人员做分析，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器V1.6。

本书所介绍的菜谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了更年期患者的营养需求，反映了现代营养学指导更年期饮食调理的理论、方法和技术。

<<更年期家庭实用菜谱600例>>

作者简介

韩春姬，女，博士，教授，博士生导师，1960年1月生。
1983年毕业于白求恩医科大学公共卫生专业本科后，在延边大学基础医学院预防医学部从事营养与食品卫生学教学与科研工作。
1991年在延边医学院卫生毒理学专业获得医学硕士学位，2005年在延边大学医学部生理学专业获得博士学位。
现任延边大学基础医学院预防医学教研部主任、亚健康研究所所长，保健食品研究室中任，兼任中国环境诱变剂学会理事、中国卫生信息学会健康统计专业委员会常务理事、吉林省营养学会副理事长、吉林省预防医学会理事、延边预防医学会副理事长等职务。
曾获得吉林省优秀教师、吉林省师德先进个人、延边州劳动模范、延边州十大优秀安性等荣誉。
发表学术论文80余篇，出版专业书籍4部，获得国家发明专利2项，多次到国内外进行专题学术报告。
同时始终致力于营养学知识的普及和推广工作，已经出版了《营养与健康丛书》1套。

<<更年期家庭实用菜谱600例>>

书籍目录

第一章 粮谷、种子

- 一、粳米
- 二、小米
- 三、糯米
- 四、玉米
- 五、小麦
- 六、莲子
- 七、香米
- 八、芡实米

第二章 坚果类

- 一、花生
- 二、核桃
- 三、松仁

第三章 叶菜类蔬菜

- 一、菠菜
- 二、韭菜
- 三、芹菜
- 四、白菜
- 五、生菜
- 六、荠菜
- 七、蒜苗
- 八、蒜苔
- 九、苋菜
- 十、油菜
- 十一、茼蒿
- 十二、葱
- 十三、芥菜(雪里蕻)
- 十四、豆芽
- 十五、豇豆

第四章 根茎类蔬菜

- 一、土豆
- 二、冬笋
- 三、竹笋
- 四、莴笋
- 五、胡萝卜
- 六、荸荠
- 七、百合
- 八、马兰

第五章 瓜茄类蔬菜

- 一、丝瓜
- 二、黄瓜
- 三、南瓜
- 四、辣椒
- 五、番茄

第六章 畜禽肉类

<<更年期家庭实用菜谱600例>>

- 一、猪肉
- 二、猪肘
- 三、猪蹄
- 四、猪骨
- 五、猪血
- 六、牛肉
- 七、羊肉
- 八、兔肉
- 九、驴肉
- 十、鸡肉
- 十一、鸭肉
- 十二、鸽肉
- 十三、田鸡

第七章 水产品

- 一、鱼类
- 二、蛤蜊
- 三、甲鱼
- 四、海米、虾仁
- 五、海参
- 六、河虾
- 七、海带

第八章 蛋豆奶类

- 一、鸡蛋
- 二、鸭蛋
- 三、大豆
- 四、豆腐
- 五、豆豉
- 六、腐竹
- 七、蚕豆
- 八、红豆
- 九、毛豆
- 十、豌豆
- 十一、牛奶

第九章 水果类

- 一、苹果
- 二、橘子
- 三、枣

第十章 菌藻类及其他

- 一、香菇
- 二、平菇
- 三、金针菇
- 四、蘑菇
- 五、草菇
- 六、松蘑
- 七、鸡腿蘑
- 八、木耳
- 九、银耳

<<更年期家庭实用菜谱600例>>

十、枸杞

附录：书中出现的烹饪常用名词及术语解释

<<更年期家庭实用菜谱600例>>

编辑推荐

《更年期家庭实用菜谱600例》：家庭实用菜谱丛书。

<<更年期家庭实用菜谱600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>