

<<营养专餐系列中老年保健菜>>

图书基本信息

书名：<<营养专餐系列中老年保健菜>>

13位ISBN编号：9787807597599

10位ISBN编号：7807597593

出版时间：2009-4

出版公司：万卷出版公司

作者：《实用生活》编委会

页数：95

字数：300000

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>

## <<营养专餐系列中老年保健菜>>

### 内容概要

中老年人健康保健的关键，一是防衰老，一是增强免疫力。

食物中有很多功效成分有抗衰老和提高人体免疫力的功能，能预防心血管疾病、糖尿病和癌症等疾病的发生和发展，促进身体健康。

合理地进行营养补充，有益于中老年人身心健康。

荸荠中含的磷是根茎类蔬菜中较高的，能促进人体生长发育和维持生理功能的需要，对牙齿骨骼的发育有很大好处，同时可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大物质的代谢，调节酸碱平衡。

菠菜中含有大量的抗氧化剂如维生素E和硒元素，具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力，有助于防止大脑的老化，防治老年痴呆症。

以上这些保健菜及做法都汇集在了《中老年保健菜》一书中。

本书针对中老年人的饮食需要，汇集了300道美味菜肴，图文并茂，做法简单易学。

在此基础上，增加了每种蔬菜所含的营养价值、保健知识和历史知识，让您做菜学知识，享受从内而外的健康。

<<营养专餐系列中老年保健菜>>

书籍目录

主厨推荐保健菜 双色菜松 白菜扣虾 山楂菜心 白菜丸子 海米白菜汤 三味白菜 白菜肉卷  
火腿白菜 三丝菜卷 荸荠盒 荸荠肉丸子 荸荠果 夹心荸荠 油焖扁豆 多味扁豆 扁豆炒木  
须肉 肉片焖扁豆 蒜泥菠菜 菠菜拌粉丝 麻酱菠菜 菠菜卷 咖喱菜花 奶油菠菜 芝麻菠菜  
珍珠菜花 蟹扒菜花 冬菇烧菜花 冬瓜夹火腿 鲜蘑火冬瓜 蛋黄豆腐 三鲜豆腐盒 菠萝杏仁  
豆腐 鲜香菇豆腐 鱼子豆腐 胡萝卜炒肉丝 拌胡萝卜干 熘胡萝卜丸子 樱桃萝卜 苦瓜肉冻  
清蒸苦瓜塞肉 六味苦瓜 油苦瓜 金钱鸡塔 桃酥鸡糕 红烧卷筒鸡 糖醋鸡圆 黄焖鸡块 当归  
炖鸡 炖牛肉 茶香牛肉 沙锅牛尾 粉蒸牛肉 蚝油牛肉 五香肥鸭 黄酒焖鸭 鸭腰烧口蘑  
蒸鸭卷鲜 姜芽炒鸭片 糟熘鸭肝 红烧羊肉 扒羊肉条 葱爆羊肉 榨菜肉丝 京酱肉丝 金钱肉  
炸芝麻里脊 葱炖猪蹄 红豆烧猪手 粉蒸排骨 猪蹄瓜菇汤 肉蓉蛋 白云猪手 鲜香肉皮冻  
虎皮肉 腐乳蒸肉 板栗红烧肉 蒜泥白肉 水浒肉 五花肉炒豆腐泡菜 清炸里脊 排骨炖白菜  
鲜鱼生菜汤 糖醋黄河鲤 松仁鱼米 虾油小梭鱼 姜汁桂鱼片 干烧鲤鱼 百合蛋黄汤 南瓜百合  
汤 灵芝瘦肉汤 赤小豆鲫鱼汤 木瓜银耳汤 韭菜粥 大米荔枝粥 豆浆粥 核桃仁粥 羊骨粥 羊肉  
粥 鸡肝粥 山药柿饼粥 山药鸡子黄粥 芡实粥经典家常保健菜

<<营养专餐系列中老年保健菜>>

章节摘录

插图：

## <<营养专餐系列中老年保健菜>>

### 编辑推荐

《中老年保健菜》包含300道保健菜肴，中老年人健康最需要。  
做法详细，教您饮食常识，轻松学做健康餐。  
全面提供健康营养配菜方案、饮食宜忌等，丰富实用。  
开本适宜，随用随学，彩插丰富，方便参照。  
健康理念，丰富菜品。  
质优价廉，泽惠万家。

<<营养专餐系列中老年保健菜>>

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>