第一图书网, tushu007.com

<<特殊职业保健防病食谱精选>>

图书基本信息

书名：<<特殊职业保健防病食谱精选>>

13位ISBN编号：9787501928552

10位ISBN编号：750192855X

出版时间：2000-06

出版时间：中国轻工业出版社

作者：白冬，王丽茹 主编

页数：323

字数：244000

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

内容概要

《特殊职业保健防病食谱精选》是为从事不同职业的人员编写的保健食谱。
为高温作业者、低温作业者、高原作业者、运动员、脑力劳动者、电脑操作者以及接触铅、磷、苯、汞等有害物质作业人员精选食谱340例。
从事不同职业人员都会或多或少受到不同环境的侵害，所以从饮食上加以调理，预防减轻对身体的不良影响是非常必要的。
为了身体健康，请重视科学饮食保健。
　　人们的饮食习惯是各种各样的。
有的人吃饭不挑食，有什么吃什么，吃饱了不饿就行；有的人则要挑好的吃，山珍海味，什么好吃什么；还有些人吃饭讲究科学，希望科学饮食对人体健康有利。
您认为呢？
如果您或您的朋友是高（低）温作业员、电脑操作员、接触有害物质人员等等在特殊环境下工作的人，那么讲究保健科学的食谱是一定要了解。
！
！
！
　人与人在年龄、性别、生理条件、身体健康状况等方面都不相同，每个人都要根据各自的具体情况进行科学饮食。
因此，我们的“营养健身食谱丛书”包括《老年抗衰益寿食谱精选》、《儿童健康成长食谱精选》、《孕产妇保健优生食谱精选》、《患者康复调养食谱精选》、《男性保健强身食谱精选》、《女性特殊时期食谱精选》、《特殊职业保健防病食谱精选》7本书，为不同情况的人选编了不同的食谱，并增加了“保健功效”等内容。
希望对老年人、儿童、孕产妇、患者、男性、女性及从事不同职业的人的健康有所帮助。
这是编者的最大愿望。
　食谱不是药方，想通过饮食完全治愈某些疾病不现实。
然而在用药过程中，若能以饮食作为辅助治疗，其疗效会很显著；健康人也要使饮食符合自己身体的需要，才能作到保健康、抗衰老、促长寿。
　　本书是为从事不同职业的人员编写的保健食谱。
为高温作业者、低温作业者、高原作业者、运动员、脑力劳动者、电脑操作者以及接触铅、磷、苯、汞等有害物质作业人员精选食谱340例。
从事不同职业人员都会或多或少受到不同环境的侵害，所以从饮食上加以调理，预防减轻对身体的不良影响是非常必要的。
为了身体健康，请重视科学饮食保健。

书籍目录

一、高温作业人员的饮食要来与食谱 （一）饮食要求 （二）食谱选 1.酱包肉片 2.芙蓉肉片 3.肉炒三丁 4.麻辣肉丁 5.炒猪肝 6.炒猪心 7.炒腰花 8.桃仁肚花 9.碧绿蚝油牛肉 10.于偏牛肉丝 11.爆炒羊肉丝 12.凉冻绿豆肘 13.杏仁豆腐 14.赤小豆粥 15.麦皮牛奶粥 16.拌海蜇头 17.海米拌蜇丝 18.黄瓜拌蜇头 19.拌海带豆腐干 20.紫菜墨鱼丸汤二、低温作业人员的饮食要来与食谱 （一）饮食要来 （二）食谱选 1.滑溜肉片 2.板栗烧猪肉 3.冬菇狮子头 4.咖喱牛肉 5.奶油扒白菜 6.清炖羊肉 7.人参煮羊肉 8.清炖牛肉汤 9.干烧狗肉 10.煮狗肉 11.枸杞炒腊狗肉 12.酒焖麻雀 13.煎酿麻雀 I4.清炖鹌鹑 15.炒鹌鹑 16.翡翠白玉羹 17.清蒸甲鱼 18.豆浆粥 19.牛奶粥 20.海带粥三、高原地区生活及作业者的饮食要来与食谱 （一）饮食要求 （二）食谱选 1.抓炒肉丝 2.鱼香肉丝 3.炸馏肉九子 4.回锅肉 5.香菇肉饼 6.炒腰脑 7.蒜泥茄子 8.番茄炒蛋 9.沙锅狮子头 10.鱼香肝片 11.黄烟鸭肝 12.肉片烧茄子 13.蘑菇素炒萝卜 14.萝卜块炖牛肉 15.肉丝炒冬菜黄豆芽四、井下作业矿工的饮食要来与食谱 （一）饮食要来 （二）食谱选 1.鸡杂炒油菜 2.牛肉丝炒胡萝卜丝 3.红白萝卜炖牛肉 4.猪肝炒菠菜 5.羊肝炒菠菜 6.鸡片炒菠菜 7.鸡蛋炒菠菜 8.木樨肉菠菜 9.素炒香干菠菜 10.芝麻蛋肉条 11.松花肉 12.清炖羊肉 13.汤肉九 14.软炸咕老肉 15.巨蟹肉丸子五、飞行人员的饮食要求与食谱 （一）饮食要求 （二）食谱选 1.凉拌双耳 2.木耳黄瓜 3.芝麻菠菜 4.炸鹌鹑 5.芝麻牛排 6.三鲜素海参 7.炒双菇 8.炒莴苣 9.平菇炒鸡蛋 10.金针菇炒鸡肝 11.海带炒肉 12.鸡地炒猪肝 13.番茄鲜蘑 14.素焖扁豆 15.奶汁番茄 16.发菜球 17.蜜煮鹌鹑蛋 18.银耳薏米羹 19.海带薏米蛋汤 20.紫菜猪肉汤六、航海人员的饮食要求与食谱七、运动员的饮食要求与食谱八、脑力劳动者的饮食要来与食谱九、电脑操作人员的饮食要求与食谱十、接解放身线作业人员的饮食要求与食谱十一、经常看电视者的饮食要求与食谱十二、接触铅作业人员的饮食要求与食谱十三、接触磷作业人员的饮食要求与食谱十四、接触笨及苯类化合物作业人员的饮食要求与食谱十五、接触汞作业人员的饮食要求与食谱十六、接触粉尘作业人员的饮食要求与食谱十七、暗室作业人员的饮食要求与食谱十八、轮班制及夜班作业人员的饮食要求与食谱

第一图书网, tushu007.com

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