

<<男性保健食谱328例>>

图书基本信息

书名：<<男性保健食谱328例>>

13位ISBN编号：9787536698277

10位ISBN编号：7536698275

出版时间：2008-7

出版时间：重庆出版社

作者：《健康餐桌》编委会 编

页数：95

字数：70000

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>

## <<男性保健食谱328例>>

### 内容概要

吃对食物，成就男性一定的健康 无论是正处于风华正茂的20岁，还是蒸蒸日上的30岁，或者是需要稍稍休整的40岁……男性需要的营养和能量要远远高于女性。

作为男性的你，知道如何科学地运用食物保养自己吗？

作为爱他的你，知道如何合理地运用食物呵护他的身体吗？

如何充分发挥食物的营养功效，达到以食代养、以食代药、强健体质、防病治病的目的，翻开本书，你会找到想要的答案，会让食物成为你最好的保健师。

男性要健康，特效饮食调养少不了 健康高于一切，拥有健康的男性才会拥有魄力和阳刚之气。让每个男人更完善自己，彰显男性的魅力，成就男人的幸福，通过简单的饮食来塑造男性的阳刚之美，即是本书的主旨之一。

本书详细介绍了具有强筋健骨、益肾壮阳、养胃润肺、解酒护肝、护发固发功效的各色菜肴，并特别设置了男性亚健康食疗方案，让每一位忙忙碌碌、压力重重的男性，都能拥有自己的“健康备忘录”。

男性朋友可以根据自身的情况，在日常饮食中轻松为自己疗养，找到打开自己健康之门的金钥匙。

对症食疗，远离男性疾病 疾病是男性健康的头号杀手，但是，男性对自己身体的种种“警报”总是不能给予足够的重视。

如何把男性的身心健康从疾病的手中夺回来，不仅是男性自己要倍加重视的事，更是爱他的你，所要给予他的呵护和体贴，而选用健康对症的食疗方式就能做到这一切。

对症食疗让健康问题不再困扰男性。

本书从营养学和保健学的角度，提供了300多道搭配合理的科学膳食。

其中，对症疗养食谱部分则着重关注男性的一些常见、高发疾病：糖尿病、高血压、前列腺疾病和心脑血管疾病，为男性提供了丰富、健康、营养、科学的菜品，图文并茂，为您带来视觉和味觉的双重享受！

## &lt;&lt;男性保健食谱328例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 特效 强筋健骨 拌油菜 / 蒜蓉油菜 / 小白菜炒豆腐 口蘑椒油小白菜 / 海蜇拌豆腐皮 / 拌猪耳丝 / 虾米海带丝 炒三丝 / 雪里蕻干烧冬笋 / 雪里蕻炖豆腐 / 肉末黄豆雪里蕻 丝瓜烧豆腐 / 沙锅炖豆腐 / 蒜蓉西兰花 / 五香西芹 海带炖豆腐 / 芝麻肉丝 / 芸豆土豆炖排骨 排骨鲜炖 / 猪腰煲杜仲 / 葱烧蹄筋 五香猪蹄 / 扒大肠油菜 / 牛肉末炒香芹 / 南瓜牛腩盅 牛尾骨汤 / 壮筋鸡 核桃仁纸包鸡 / 泡椒红焖鸭 / 香酥沙丁鱼 圆白菜炒小虾 / 姜末蒜泥爆小虾 / 糖醋虾瓣 菠萝虾仁 / 番茄虾仁 / 油焖大虾 / 蟹黄豆腐 松仁鸡米花 / 川断杜仲猪骨汤 莲藕红枣猪骨髓汤 / 豆腐苋菜羹 / 海带薏米粥 / 香芹虾皮肉末炒饭 姜葱螃蟹 养胃润肺 腐竹麦片白果粥 / 素鸡烧白菜 / 菠菜炒粉丝 肉末菠菜 / 芹菜拌豆腐干 / 芹菜鱿鱼丝 番茄鸡块 / 三仁鸡丁 / 香菇青菜 / 香菇里脊肉 香菇四季豆 / 糖醋心里美萝卜 / 胡萝卜炖牛肉 / 酸辣土豆丝 糖醋藕片 / 鱼香藕丁 / 土豆烧牛肉 木瓜炖排骨 / 鲫鱼木瓜汤 / 山药洋葱炒牛肉 山药粥 / 豌豆辣牛肉 / 豌豆鸡丝 红薯栗子排骨汤 / 红薯粥 / 麻婆豆腐 小黄鱼炖豆腐 / 冬瓜薏米瘦肉汤 / 薏米百合粥 / 糯米蒸排骨 糯米鸡腿 / 榨菜炒银耳 / 百合银耳肉排汤 / 香菇荷兰豆炒荸荠 脆炒荸荠 / 鲫鱼萝卜汤 / 蜂蜜蒸梨蜜饯水蜜桃 男性必吃的15种食物 益肾壮阳 泥鳅炖豆腐 / 栗子白菜 / 韭菜豆腐丝 / 木耳山药 脆皮炒鳝丝 / 拔丝山药 酱驴肉 / 木耳腰花 / 木耳西芹炒肉片 枸杞肉丝 / 核桃腰片 / 红烧蹄筋 竹荪牛鞭 / 黄精蒸猪肘 / 牛肉蔬菜浓汤 青蒜羊肉 / 胡萝卜烧羊肉 / 当归生姜羊肉汤 红枣炖兔肉 / 小鸡炖蘑菇 / 清炖全鸡 / 玉竹蛤蜊汤 辣子兔丁 / 三丝鱼肉卷 / 红烧带鱼 / 红焖芦笋鳗鱼 青红椒爆鳗鱼 / 芦笋炒虾仁 / 虾仁黄瓜炒蛋 / 蚕豆炒虾仁 粉蒸鸡翅 赤小豆鲤鱼汤 / 冰糖炖鹌鹑 / 猪腰豆腐汤 解酒护肝 大蒜红焖牛腩 / 辣炒空心菜梗 / 冬瓜芥菜汤 芥菜黄鱼卷 / 蘑菇烧牛柳 / 蘑菇烧土豆 三丝拌木耳 / 木耳炒百味 / 木耳西瓜皮 海带炒肉丝 / 西兰花炒百合 / 猪肝百合羹 / 糖醋带鱼 胡萝卜炒鸡蛋 / 番茄拌黄瓜 / 番茄菜花牛肉煲 / 蟹棒烧冬瓜 干贝扒冬瓜 / 姜汁黄瓜 / 蒜蓉爆黄瓜 菠菜烧豆腐 / 山楂鸡蛋糕 / 绿豆芽拌豆腐 枸杞烧鲫鱼 / 枸杞蒸猪肚 / 凉拌芹菜叶 腰果炒鸡丁 / 冬笋豌豆羹 / 松仁焖香菇 黑豆凤爪汤 / 橘皮粥 / 西湖银鱼羹 / 葡萄干焖鸡块 松仁黄鱼块 / 腰果熘虾仁 护发固发 挂霜核桃仁 / 猴头菜心 / 大蒜姜汁拌菠菜 菠菜炒猪肝 / 芥菜鱿鱼 / 黑豆鱼头汤 香莱拌花生仁 / 木耳黄豆芽 / 鲜蘑炒菜花 / 鲜蘑炒黄瓜 清炒莴笋 / 银耳山药汤 拌芹菜黄豆 / 熏干炒青蒜 / 黄豆炒雪里蕻 / 黄豆炒芥蓝 蜂蜜鸡翅 / 首乌炖肝片 / 当归首乌炖牛肉 / 海带紫菜瓜片汤 青蒜炒鲜虾 / 苦瓜炖牡蛎 琥珀核桃仁 / 菠萝炒牛肉 / 芒果鸡柳 64不同年龄男性的健康食谱 调节饮食无常 蘑菇炖羊肉 / 爆炒猪肚 / 姜丝炒大肠 / 胡萝卜生姜汁 韭菜炒鸡蛋 / 烩酸辣肚丝 / 香菇木耳炒猪肝 / 红油肝花 缓解精神压力 芦荟炒肉丝 / 莼菜鸡丝汤 / 双冬炒芥菜 / 黄瓜炒鸡蛋 / 菠萝鸡块 消除慢性疲劳 凉拌西兰花 / 鸭血豆腐 / 氽丸子小白菜 / 萝卜缨炒肉末 柠檬鱿鱼卷 / 芹菜炒腊肉 / 芦笋炒鸡心 / 蒜蓉油麦菜 缓解更年期综合征 醋黑豆 / 芹菜爆猪心 / 黄豆焖牛肉 / 红枣炖羊心 鸡肉炖土豆 / 五香兔肉 / 百合核桃粥 / 桑葚银耳百合粥 预防抑郁症 洋葱炒蛋 / 清蒸武昌鱼 / 西兰花炒鸡块 / 枸杞胡桃猪肾汤 咸蛋黄焖南瓜 / 莲子鸡丁 / 松仁玉米 / 薰衣草白菜汤

Part 02 对症疗养食谱 糖尿病 醋熘白菜 / 芹菜爆鳝丝 / 苦瓜蚌肉汤 黄瓜猪肉水饺 / 黄瓜炒牛肉 / 酸辣萝卜皮 / 胡萝卜汁面 / 素炒南瓜丝 五彩豆芽 / 南瓜牛肉汤 / 蘑菇冬瓜汤 / 蒜苗炒冬瓜条 / 烩双菇 辣油苦瓜 / 洋葱炒肉丝 / 洋葱羊肉面 / 芥末木耳 / 海带黄花鱼 双菇鹌鹑蛋 / 竹笋米粥 / 鲜奶炒虾仁 / 油焖西葫芦 豆苗猪肚汤 / 番茄茄片 / 核桃炖豆腐 / 莲藕炖排骨 / 苹果炒牛肉 高血压 香菇油菜 / 白萝卜烧羊肉 / 芹菜炒鸡杂 / 苦瓜肥肠 苦瓜炒牛肉 / 黄瓜烩豆腐 / 红烧茄子 / 甜椒炒丝瓜 木耳炖豆腐 / 鲜竹笋炒肉片 / 肉末炒芦笋 / 素炒胡萝卜 芦笋炒鸡丝 / 洋葱焖鱼 / 草菇瘦肉汤 / 山药炒虾丝 猪血黄花菜 / 香蕉脆皮虾 / 冬瓜莴笋汤 / 核桃蚝油生菜 番茄草菇 / 红枣煨肘子 / 鸡肉焖天麻 / 番茄鱼片 前列腺疾病 番茄豆腐 / 草菇油面筋 / 海米拌油菜 / 冬菇黄花菜 花生芹菜 / 菠菜银耳汤 / 桂圆枇杷露 / 莴笋炒肉片 小炒虾仁 / 甘芪炖肉 / 大葱扒牛舌 / 山药炒猪肝 青椒炒鱿鱼 / 炒牛肝 / 香肠炒蕨菜 / 黑米粥 番茄牡蛎汤 / 猕猴桃蒸带子 / 糖醋芦笋 / 炖狗肉 心血管疾病 海米冬瓜 / 姜汁豇豆 / 糖醋豌豆 / 西芹炒豆皮 紫菜豆腐汤 / 素炒玉米莴笋丁 / 大蒜烧粉皮 / 麦芽粥 宫保鸡丁 / 胡萝卜炒肉丝 / 洋葱炒牛肉 / 凉拌石花菜 萝卜丝煎带鱼 / 苹果鸡翅 / 洋

<<男性保健食谱328例>>

葱金枪鱼炒蛋 / 韭菜牛奶饮附录 男性必知的六大保健常识

<<男性保健食谱328例>>

章节摘录

插图：

<<男性保健食谱328例>>

编辑推荐

《男性保健食谱328例》专为男人设计的328道保健菜，让您精力充沛，活力四射，更加自信！

<<男性保健食谱328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>