

<<中老年健康美食>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康美食>>

13位ISBN编号：9787546402383

10位ISBN编号：7546402387

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

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>

<<中老年健康美食>>

内容概要

本书根据中老年人的生理需求和饮食原则提供了健康素菜、营养荤菜、滋补汤羹。同时，还针对高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、中老年性痴呆症、骨质疏松、便秘、癌症肿瘤、肾病综合征等中老年常见疾病提供相应的具有食疗功能的食谱。

<<中老年健康美食>>

书籍目录

PART ONE 中老年食谱资讯篇 掌握中老年人饮食原则开启科学合理养生之门 一、中老年人十大健康饮食原则 二、二卜呻隋助中老年人健体益寿的食物 三、中老年人不宜常吃的十类食品PART TWO 中老年食谱案例篇 均衡营养合理膳食 一、健康素菜 西芹百合炒腰果 番茄烩包菜 炒土豆丝 姜汁豇豆 炒大白菜 腰果素鸡丁 西芹豆腐 蒜蓉丝瓜 蒜蓉荷兰豆 清炒菜心 清炒油菜 西兰花炒素火腿 棒菜煲 铁板草菇 蜜汁莲藕 家常豆腐 上汤苋菜 葱油金针菇 三鲜豆腐钵 油菜芋儿 芋头煮娃娃菜 百灵菇扣杂菌 红枣莲子蜜 白菜煮豆腐 三鲜素鳗煲 二、营养荤菜 冬笋文蛤煮豆腐 芋头肉末汤 牛肉烩百合 锅仔木耳鸡 杂粮牛尾汤 小炒黑山羊 水乡鲈鱼 墨鱼黄花菜炖五花肉 黄芪红枣炖鸡 玉带金鸡 芹菜焖鸭 羊肾红枣汤 鲫鱼大闸蟹煮文蛤 花雕黄鱼 蟹黄豆花 龙井虾仁 松鼠鱼 蒸排骨 排骨干张汤 三、滋补汤羹 砂锅鱼头炖鱼丸 西红柿蛋汤 土鸡汤 乌鸡汤 青豆炖排骨 黄豆炖猪蹄 猪肉汤 萝卜牛腩煲 牛排骨汤 天麻炖羊头 羊腰滋补汤 美味香菇羊蹄煲 池底参炖羊胎 老母鸡炖羊胎盘 甲鱼蟹肉牛鞭汤 排骨藕汤 排骨春菜煲 萝卜丝煮鲫鱼 四、对症食疗 高血压 山楂粥 海带炖豆腐 芹菜香菇丝 冠心病 花旗参银耳汤 糖尿病 芹菜粥 玉米须瘦肉汤 高血脂 萝卜冬瓜皮汤 韭菜山楂汤 三七首乌粥 老年性痴呆症 白糖烧板栗 黄芪茯苓炖龙骨 支气管炎 无花果炖瘦肉 银杏煮鸭 骨质疏松 芝麻核桃仁粉 黄芪虾皮汤 便秘 紫苏麻仁粥 癌症肿瘤 川贝雪梨炖鹌鹑 香菇扒牛筋 肾病综合征 芡实麻雀枸杞汤

<<中老年健康美食>>

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>