

<<中老年保健食疗食补处方>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健食疗食补处方>>

13位ISBN编号：9787801744081

10位ISBN编号：780174408X

出版时间：2006-1

出版时间：中医古籍

作者：吴杰

页数：81

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>

## <<中老年保健食疗食补处方>>

### 内容概要

健康和美是人类永恒的追求。

拥有苗条健美的身材、白皙娇美的容颜是新世纪广大女性追求的新时尚、新目标。

虽然美丽不仅仅取决于外表，但它却能折射出一种气质、一种韵律。

肥胖不仅影响人的外观形象，更重要的是由于体重的增加会引发高血压、高脂血症、糖尿病、心脏病等疾病，并使这些疾病加重。

肥胖有遗传方面和环境方面的双重因素，与饮食习惯亦有很大的关系，不良的饮食习惯会激发遗传缺陷和代谢失调。

而不科学的减肥方法不仅有损人体健康，还会不知不觉地使自身免疫力减退，造成身体诸多器官的衰退。

“中华饮食”和“中华医药”同是中华民族光耀世界的奇葩瑰宝。

现代科学及临床实践证明，科学地补充营养、合理地药膳食疗是拥有健康匀称体态和健康自然皮肤的最佳方法。

为了满足广大读者利用药膳食疗美体瘦身、美容养颜的需求，我们汇同医学专家、营养学家、烹饪大师等，根据人的生理特点、营养需求、平衡膳食等诸多因素，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，根据各种食物的不同药理和疗效，以科学的理论数据、严谨的科学态度，编写了《美体靓肤食疗食补处方》一书。

本书详细介绍了40款具有减肥瘦身、预防肥胖功效和具有除痘祛斑、美容养颜功效的菜肴。

以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配方、制作方法、成品特点、营养成分及药理与疗效、操作提示等均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。

食用后不仅有一定的食疗功效，还可大大改善机体营养状况，增强机体的抗病能力。

是集食疗与食补于一体的科学饮食指导用书。

愿本书的出版能给您的生活带来活力、健康、美丽与自信。

让您“美”梦成真。

<<中老年保健食疗食补处方>>

书籍目录

熟地冬瓜金龟煲吉利堂油浸鲤鱼山药烧泥鳅翡翠鱿鱼花红杞冬瓜炒鱼片鱼丝韭苔吉利堂虾仁三素葱椒  
蚬尖蜜汁参枣砂锅鸡玫瑰鸡片红杞鸡丝炒黄花香辣青笋鸡条红杞鸡丁烧玉米吉利堂三彩玉米肉末翠芹  
玉米香辣珍珠玉米双椒松仁玉米黑芝麻凉拌苦瓜吉利堂肉酿苦瓜木耳炒苦瓜吉利堂双鲜苦瓜绿意兔肉  
炒南瓜吉利堂菊花肉丝兔肉烧扁豆番茄兔肉长寿菜枣香南瓜炖土豆茯苓牛肉炖土豆吉利堂水煮肉片红  
椒翡翠香辣里脊泡菜什锦炒瓜片香辣萝卜条凉拌什锦绿豆芽双丝炒韭菜红油芸豆拌豆干蒜椒扒芥蓝双  
豆鲫鱼汤青翠三鲜汤鱿花海带汤玉米枣泥羹

## <<中老年保健食疗食补处方>>

### 章节摘录

书摘原料 大虾8只,净鸡肉100克,西兰花200克,枸杞子15克,香菜叶10克,料酒15克,葱姜汁20克,精盐2克,十三香粉0.2克,花生油15克,芝麻油10克,清鸡汤50克,湿淀粉10克。

制作步骤: (1)大虾去虾头,洗净,从脊背片开,拍扁。

西兰花切成小块。

鸡肉剁成茸,放入容器内,加入料酒5克、葱姜汁10克、精盐1克、十三香粉,顺一方向充分搅匀。

(2)鸡茸酿在拍扁的虾肉上,放上香菜叶,点缀上枸杞子,摆入盘内,入蒸锅用大火蒸至熟透取出。

汤汁滗入锅内,鸡茸大虾摆入另一盘内。

锅内汤汁中加入清鸡汤、料酒5克、葱姜汁5克烧开,用湿淀粉勾芡,淋入芝麻油炒匀,出锅浇在盘内鸡茸大虾上。

(3)另将锅内放花生油烧热,下入西兰花和余下的料酒、葱姜汁、精盐炒匀至熟,出锅放在盘中即成。

操作提示: 西兰花要用大火炒至刚熟立即出锅,以保持其翠绿的颜色和爽嫩的口感。

功效: 枸杞子味甘,性平。

有补肝肾、益精血的功效。

大虾富含优质蛋白质、钙、磷、锌、维生素(A、B1、B2)等,有下乳汁,补胃气的功效。

鸡肉中含有人体必需的8种氨基酸,是高蛋白、低脂肪的肉类食品,且富含不饱和脂肪酸,有利于产妇强身健体,又不会使人发胖,并有催乳作用。

西兰花富含蛋白质、维生素(A、B、C),及较丰富的钙、磷、铁等,可补脑髓、利脏腑、开胸膈、益心力、壮筋骨,所含丰富的纤维素可通肠润便,防止产妇便秘。

它们在此同烹成菜,能为产妇补充身体所需多种营养成分,若乳汁不足的产妇食用,具有良好的生乳作用,适合孕晚期食用。

P04-05插图

## <<中老年保健食疗食补处方>>

### 编辑推荐

用爱做好菜，用心烹佳肴，根据中医养生理论，加倍呵护爱心妈妈，本书是《大众健康养生写真菜谱》中的一册，详细介绍了40款适合孕产妇食用的营养美味菜肴。

并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。

这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。

是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

<<中老年保健食疗食补处方>>

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>