

<<男人靠吃女人靠睡>>

图书基本信息

书名：<<男人靠吃女人靠睡>>

13位ISBN编号：9787514606249

10位ISBN编号：7514606246

出版时间：2013-1

出版时间：中国画报出版社

作者：夏桑

页数：232

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>

## <<男人靠吃女人靠睡>>

### 内容概要

亚健康是一种身体的临界状态，处于这个状态的人，虽然没有明显的症状，却会出现精神活力和身体适应能力的下降，如果不及时纠正，就很容易引发心身疾病。现代都市男女顶着巨大的生存压力，再加上饮食习惯不良，作息没有规律，更容易长期持续亚健康状态，对身体造损害。

本书是中国第一本分性别，分行为详细说透都市人群亚健康调理的圣经，以男女体质的差异为引，前篇具体阐述各个年龄，各个族群的男性在饮食中需要注意的12大要点；培养健康饮食习惯的8个措施和增进体质，舒缓压力的40多个菜谱。后篇详细讲述女性的各种生理细小特点；合理作息以提高睡眠质量及女性健康养生、健体及减肥的37要诀。帮助都市男女迅速告别亚健康体质，拥有健康体魄和良好精神状态以应对工作、生活的压力。

<<男人靠吃女人靠睡>>

作者简介

夏桑，时尚生活畅销作家，曾任知名美食健康网主编，热爱下厨、养生，崇尚慢生活，在多家媒体杂志发表多篇时尚健康文章

## <<男人靠吃女人靠睡>>

### 书籍目录

- 第一章 男人的秘密花园
  - 第一节 谁说东方男人弱不禁风
  - 第二节 强壮体魄从小男生吃出来
  - 第三节 白领男士的健康警钟
  - 第四节 让中年男人“找回青春”的菜单
  - 第五节 让老年男人延年益寿的“吃经”
  - 第六节 病来如山倒，特殊时期的男人菜篮子工程
- 第二章 四季天，男人该怎么吃
  - 第一节 春天养好男人的肾
  - 第二节 夏日炎炎如何去火不减男人味？
  - 第三节 秋日滋补餐，男人也需要滋阴
  - 第四节 休养生息的冬日大餐
  - 第五节 特殊节气，饮食成就特殊男人
  - 第六节 酸甜咸辣，究竟吃出什么样的男人
- 第三章 不同族群男人应当怎样饕餮
  - 第一节 上班族，在便当中减压
  - 第二节 减肥的男人也是水做的骨肉
  - 第三节 舌尖上的魅力精英男
  - 第四节 老饕也需要注意的味蕾秘密
  - 第五节 小男生更要吃得阳光
  - 第六节 运动健将们的能量方程式
- 第四章 女人的睡前宝典
  - 第一节 女人的独特生物钟
  - 第二节 女人25岁后应该懂的防老经
  - 第三节 写在身体上的心事
  - 第四节 每天两个小时，宠爱自己的定时保养法
  - 第五节 生育期和更年期，女人的秘密法宝
  - 第六节 即便80岁，也能做个优雅的女人
- 第五章 女人的睡眠大过天
  - 第一节 一个美容觉抵过美容一周
  - 第二节 失眠是白蚁，蛀空女人的身体
  - 第三节 女人必须做的睡前加分题
  - 第四节 女人必须掌控的睡眠控制法
  - 第五节 挑选合适寝具，睡眠功课不可少
  - 第六节 睡眠有时需要吃出来
- 第六章 女人该懂如何睡，更要懂怎样减肥
  - 第一节 瘦到几寸才正好
  - 第二节 女人该懂的运动减肥经
  - 第三节 减肥不但要睡好，更要吃好
  - 第四节 各种减肥偏方排排坐
  - 第五节 善用生理期，让减肥事半功倍
  - 第六节 女人最贴心的卡路里速查表

## &lt;&lt;男人靠吃女人靠睡&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 男人的秘密花园 第一节 谁说东方男人弱不禁风 一、黄种人与其他人种的生理差异

众所周知，大部分中国人在人种划分上属于黄色人种，在全球的人种内，体质最强的是黑种人，其次是白种人，最后才是黄种人。

黄种人的体质比起黑种人和白种人来说比较弱，主要在于后两者汗腺相对发达，皮肤制冷更快，排汗机制更加完善。

尤其是黑种人，他们长期生活在地球南北回归线之间的高温热带，具有耐热和善于调节温度的生理学优势。

因此，在很多生理数据上，他们明显优于黄种人。

黄种人体质特征具有鲜明的特色：面部高而宽，脸显大，并且非常扁平，颅形比较扁和宽；鼻根一般低矮，鼻形略宽；眼眶比较高，内眦皱褶（俗语：蒙古眼）和上眼睑皱褶（单眼皮）十分典型。尽管中国存在“山东大汉”和“东北大汉”一说，但这些“大汉”的平均身高还是无法与白种人与黑种人相比。

这就表明，黄种人在体力上和其他人种相比确实存在劣势。

古人云：“食草者力，食肉者凶，食谷者智，食气者神。”

这句话也说明了不同种族的人身体素质具有差异的深层原因。

在科学技术不发达的古代，黄种人的饮食结构与白种人、黑种人有着本质的不同，尤其是对于农耕文明为主导的中国而言，从远古时候起，汉民族就进入了以米食、面食为主要食物的时代。

这种饮食结构有利于人口繁衍与粮食储存，但如果比较体力的话，他们跟狩猎游牧民族比起来就有较大差距，这就造成了黄种人体格不够强壮的原因。

我们来参考一下西方人是怎样吃的吧。

有一种说法是外国人用“脑”吃饭，中国人用“嘴”吃饭。

进入现代，中国和世界先进国家的差距越来越小，饮食文化也得到了空前的发展，中国菜和法国菜、意大利菜是全世界闻名的三大美食。

但正因为中国人过分追求烹饪的技巧和菜肴的口感，便造成了食物本身营养的大量流失，和注重营养成分保留和讲究营养搭配的西方人比起来，中国人在吃上显得很很不科学。

下面，我们来看看中国人的饮食习惯中有哪些值得注意的地方。

二、中国男人的饮食误区 1. 中国男人的饮食弊端探究 (1) 大量食用味精。

味精是中国人餐桌上不可缺失的一味调料，但味精的主要成分是谷氨酸钠，人体对钠的摄入量如果超过一定标准，就会造成损害。

食用味精过多，会降低正常的人体抵抗力，减少人体对维生素的吸收，对人体的中枢神经、骨骼、骨髓、遗传系统产生破坏作用。

如果味精经过高温处理，比如油炸、熏烤、蒸煮，危害将更加巨大，甚至可能诱发癌症。

(2) 吃饭方式多为集体进餐。

中国男人平时应酬、聚餐的概率远高于其他国家的人，喜欢大摆宴席请客，同时又习惯在席上大量饮用白酒，暴饮暴食，这些不良习惯不但造成浪费，而且对身体健康极为不利，容易诱发多种身体隐疾并增加传染性疾病的传播概率。

(3) 喜欢吃动物内脏。

西方人没有大量食用动物内脏的习惯，但在中国，动物内脏却是中国人眼中的“美味佳肴”。

科学研究表明，动物内脏中含有较多的胆固醇，而胆固醇是诱发与加重动脉粥样硬化的重要因素。

(4) 烹调多采用高温高油等方法。

中国人在烹饪技巧上很下工夫，各种烹饪方式花样百出，但就是这些高温高油的食物处理方式破坏了食物原有的营养，甚至还带来了疾病的产生。

(5) 喜欢吃含脂肪较高的红肉（猪、牛、羊肉），吃白肉（鱼和鸡等）的比例较小。

科学证明，白肉的营养价值和身体的副作用远远低于红肉。

当然，这个观点如今越来越被大多数人接受，近年来中国人中吃白肉的比例逐年增加，不失为一个好

## &lt;&lt;男人靠吃女人靠睡&gt;&gt;

现象。

(6) 很多地区有制作咸鱼、咸肉、咸菜等腌制食品的传统。

腌制食品因其独特的味道，一直为很多食客津津乐道，但这样处理肉类和蔬菜不仅增加了盐的摄入量，且由于腌制食品中含有较多的亚硝酸盐，更增加了人们罹患癌症的概率。

(7) 喜欢吃各种卤菜。

卤肉制作过程中加入的肉桂、大料、茴香、丁香、花椒等香料，不但性温燥，容易上火，而且由于其中含有一定的黄樟素，有一定的诱变性和毒性，容易致癌。

所以，感冒、发烧、炎症疾病和慢性肝病患者应少食卤制品。

基于以上几点，中国男人想要获得健康的体魄，必须先从饮食上开始改变。

2. 改造中国男人体质的味蕾战役 (1) 咸味会降低男人的体质 中国人从很早就开始食用食盐，咸味是绝大多数复合味的基础味，有“百味之王”之说。

不仅一般菜品离不开咸味，就是糖醋味、酸辣味等也要加入适量的咸味才能使其滋味浓郁和适口。

据统计，中国人均食盐摄入量为每天10克以上，而世界卫生组织对于食盐摄入量的建议是每日5克以下。

食盐摄入过量会给人的肾脏增加代谢负担，导致各种病症出现。

根据现代医学的研究发现，食盐中含的氯化钠在人体内浓度过高时，钠离子就会抑制呼吸道细胞的活性，使细胞免疫能力降低，同时减少口腔唾液的分泌，降低口腔内溶菌酶的产生，这样口腔和咽部的感冒病毒就易于侵入呼吸道，所以饮食口味偏咸的人很容易感冒，免疫力也相对低下。

食盐摄入过多还会造成人血压明显升高、动脉血管粥样硬化概率提高、钙质流失加快，可使人患高血压病，促发心力衰竭。

患有肾炎和肝硬化疾病的患者也会因过度咸食而加重水肿的症状。

虽然咸味是百味的基础，但是过度讲究这个味觉，只会对身体带来负担，所以现在很多饮食专家都在呼吁人们饮食要清淡，尤其是青少年更应当从小培养少盐的饮食习惯。

(2) 甜食会改变男人的体型 甜味古时称之为甘，在烹饪中可单独用于调制食品，也可以参与调剂多种复合味型的菜肴，使食物甘美可口，同时它还可以去苦味和除腥，并有一定的解腻作用。但是男人过量食用甜食会引发肥胖、动脉硬化症、心肌梗死，甜食甚至对乳腺癌等癌症也有促成作用，会使得部分疾病的病情加重，所以男人们在平时饮食中应适量食用。

(3) 油腻会毁灭男人的心脑 中国有句俗语是“油多不坏菜”，所以不论是名扬四海的八大菜系，还是脍炙人口的“满汉全席”，菜品里不论是挂炉烤鸭，还是浮着一层辣油的水煮鱼，基本就找不到少油的菜肴。

中国人对于热火烹油的热爱，是从味蕾升华到骨子里的。

但根据现代医学的研究发现，重油食物会让人变得暴躁，同时可导致血液中的胆固醇和脂肪酸含量过多，而这些过多的胆固醇和脂肪酸会沉积在血管上，造成动脉硬化，形成血栓。

血栓一旦阻塞心血管就会引起心脏病发作；一旦阻塞脑血管就会引起脑中风。

为了自己的健康着想，男人们还是少食甚至放弃太过油腻的食物吧。

(4) 5种食物打造健康男人 时下很多男士，尤其是成功男士会选择价格不菲的保健品来保养自己的身体，但其实很多常见的食物在营养提供商完全能胜过所谓的保健品，比如常食用以下5种食物便可起到增强体质的作用。

菠菜 人们总觉得菠菜里面的叶酸比较多，似乎对女人和孩子更有利，而男人吃多了容易产生结石。

其实不然，叶酸对于男人来说也是举足轻重的营养物质。

叶酸不但可以增进人体肌肉的收缩力，而且可与菠菜中同含的 $\omega$ -3脂肪酸一起提供肌肉生长所需要的能量，还可使肌肉对胰岛素更敏感，有利于男人增大肌肉减少脂肪。

叶酸还能够加快通往人体生殖器官的血液循环，提高男人的性能力。

对于中老年男人来说，菠菜还有一个突出的优点，其富含的叶黄素能延缓老年黄斑的恶化，延缓因黄斑的老化而导致的眼盲症或视力减弱，同时也能预防视网膜脱落。

西红柿 西红柿含有丰富的维生素C，是防癌抗癌的首选果蔬。



## &lt;&lt;男人靠吃女人靠睡&gt;&gt;

西红柿性甘、酸、微寒，有生津止渴，健胃消食，凉血平肝，清热解毒，降低血压的功效，对高血压和肾脏疾病患者有良好的辅助治疗作用。

同时，男人常吃西红柿可以增加生殖细胞，提高生殖力。

胡萝卜 在我国民间，胡萝卜被称为“小人参”。

胡萝卜素在人体内可转化为维生素A。

近几年研究发现，维生素A缺乏的人，癌症发病率要比普通人高2倍，但每天吃适量的胡萝卜，就可以大大降低癌症的发病率，甚至已经转化了的癌细胞也会被胡萝卜素抑制住。

实践证明，胡萝卜具有防癌、抗癌作用，另外它还能保护视力。

核桃 核桃号称长寿食品，富含植物脂肪中有亚油酸甘油酯和亚麻酸及油酸甘油酯，能抑制胆固醇在人体血液中的含量，特别适合动脉硬化、心脑血管病患者食用。

核桃含磷脂较高，可维护细胞正常代谢，增强细胞活力，防止脑细胞的衰退，是良好的健脑食品。

磷脂中的胆碱可促进肝细胞中的脂肪代谢，从而减轻脂肪肝的程度。

核桃中含赖氨酸较多，可升高人血白蛋白及维持体重，对治疗肿瘤、结核等消耗性疾病有奇效。

核桃中含有胡桃醌，对某些移植性肿瘤也有很好的抑制作用。

酸奶 生活中有一种说法：男人喝牛奶，女人喝酸奶。

其实酸奶不仅女人要喝，男人更要喝。

因为酸奶在发酵过程中会产生蛋白质分解酶，它分解了部分蛋白质后产生大量氨基酸，更易被人体所吸收。

乳酸菌经过消化道时起着抗菌和防腐的作用，能调节肠道中微生物菌群的平衡。

男人长期进食酸菌可降低人体胆固醇水平，还可以减低年老后患白内障的概率。

三、饮食带给中国男人的生育危机 自从计划生育实施以来，优生优育就越来越被准父母们看重，但奇怪的是，过去的社会没有计划生育这一说，新生儿出生率居高不下，但到了现代社会，医疗条件逐步上升的情况下，不孕不育的夫妻却越来越多。

根据医疗机构的调查显示：现代不孕不育的情况很多是由于男人精子活力下降，精子异化率提高造成的。

前几年，上海某高校举办了一个“捐精”的活动，本意是希望通过精子捐献帮助许多不孕不育家庭。

但是根据专家们对收集起来的精子的调查，赫然发现，这些原本正处于生命高峰的大学生们，精子活力的情况竟然相当不容乐观。

通常一个合格的捐精者的精子密度应该在6000万个/毫升，但当时能达到这个标准的大学生志愿者却并不是很多，甚至二十个捐精者中只有一个合格。

这一调查报告公布以后，让国人既惊讶又尴尬，人们不禁要问，为什么中国男人的生育能力在逐年下降呢？

对于这个问题，专家分析的结果是：不良的饮食习惯和生活方式要负很大的责任。

中国男人饮食当中都喜欢吃太多高热量食物、高糖分的饮料和零食，再加上不健康的生活习惯和方式，都是直接导致生殖力低下的原因。

甚至有专家称，如果长此以往，中国男人们一直不注重饮食健康，继续过着多盐多糖，烟酒无度的生活，那么不久的将来，即便医疗技术突飞猛进的发展，所有中国男性的体质还是让人堪忧。

下面的章节，我们就具体来讨论，各个年龄段及各阶层、职业的男人们需要怎么吃。

第二节强壮体魄从小男生吃出来 一、小男生的必备营养素 人体需要的营养共有40多种，大体可概括为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水以及膳食纤维，而这些都是男孩幼年成长过程中所必需的营养物质，所以作为一个男孩的家长应该知道，只有吃得杂，吸收各种各样食物的营养，才能使孩子获得全面的成长。

男孩每天摄入的食物品种应该保持在15~20种，并且食谱不能一成不变，必须经常更换。

具体的分类如下： 1. 6组食物锻造未来真男人： 粮食：包括各种谷物类食物，各种豆类以及各种薯类； 蔬菜：包括各种根菜、茎菜、叶菜、花菜和果菜及菌类； 水果：包括各种瓜类、柑橘类、浆果类、仁果类、核果类； 动物食品：包括各种畜肉、禽肉、鱼虾、蛋及动物

## &lt;&lt;男人靠吃女人靠睡&gt;&gt;

内脏； 奶制品：包括各类型的鲜奶及加工品； 油脂及糖：包括各种动物的脂肪及各类糖制品。

对于这6组食物，家长们必须注意，一个组内的食物不能取代另一组内的食物，也没有一个组的食物会比另一个组食物在健康方面更重要，这6组食物都是男孩成长所必需的。

营养学上将前5个组的食物称之为保护性食品，它们能提供人体所需要的各种营养元素，家长们应从每一组食品中挑选一至若干种食物组成男孩每日的食谱，而第6组称之为高能量食品，过量食用会产生能量过剩等问题，应适当食用。

小男孩的膳食，除食品要多样化外，还应保持营养供给的平衡。

一般而言，2~13岁的男孩每天应当食用1~2瓶牛奶（大约220~440毫升）补充钙质，一个鸡蛋（约50克）补充蛋白质，100~200克畜肉、鱼或禽类（2~4两），150~300克蔬菜（3~6两），75~150克水果（1~3两），以及200~400克主食（4~8两）。

如有可能，每周应给男孩吃1次肝脏、1次海带或紫菜组成的菜肴，以便给他们提供较多的铁、碘和维生素A等，牛羊肉等红肉含有易为人体吸收的铁质，男孩适当多吃一些也是有好处的。

和成人一样，男孩的饮食也应当注意四分法，即每一餐食物都应由4部分组成：碳水化合物、蔬菜、水果和肉类。

其中需要特别注意的是糖和油脂适量摄取就可，味道宜清淡，更不能为了配合孩子的口味放很多调料，这些添加剂对孩子成长都有不良影响。

2. 小小男子汉的蔬菜之路 有些男孩自小就不喜欢吃蔬菜，只喜好肉食或其他食物，这样当然不是好现象。

不过父母们也无须太担心，如果孩子喜欢吃水果的话，可先用特别的水果来补充必要的营养素。

在孩子慢慢学习接受青菜、菠菜之类的绿色蔬菜的过程中，水果是很好的营养替代品。

如果孩子不吃胡萝卜，为了补充可能会缺乏的维生素A和胡萝卜素，父母们不妨给他吃一些杏子、哈密瓜、草莓和橙子，也可以代替菠菜，满足孩子对叶酸的需要。

香蕉可以代替马铃薯作为钾的来源，柑橘类水果可以代替甘蓝满足孩子对维生素C的需求。

但是，为了保证孩子营养的多样化，父母还是应当尽量培养他们对蔬菜的喜爱，因为蔬菜和水果毕竟无法完全互相替代。

蔬菜不仅富含人体必需的维生素和矿物质，而且还含有多种促进健康的植物化学物质，对孩子的成长非常有利。

所以，家长一定要不断地为孩子提供蔬菜，让他接受并喜欢蔬菜，这一点非常重要！

3. 不要拒绝油腻 现在的社会，由于很多孩子超重，所以父母们会矫枉过正地不让孩子摄取脂肪，其实对于婴儿和刚学走路的孩子来说，他们的大脑和身体成长极其迅速，每天所需要的热量有40%是必须从脂肪中摄取的。

而且，发育中的大脑对脂肪酸及脂肪中的其他成分有着特殊的需求。

因此专家建议，2岁以下的孩子要喝全脂牛奶，而不是脱脂牛奶。

大一些的孩子仍然需要从饮食中摄入足量的脂肪酸以利于皮肤健康正常成长、性激素的分泌以及维生素的吸收。

脂肪还可以加重饱腹感，所以，父母们要正确对待脂肪，如果过多限制孩子的脂肪摄入量，他可能会通过吃更多的其他食物来加以补偿，实际上对身体是更有害的。

二、最有用的小小男子汉养成菜单 婴儿辅食菜谱 (1) 猪肉土豆泥 【食材】精瘦肉100克，土豆50克，香油3克，精盐、葱末各少许。

【做法】 将精瘦猪肉洗净切块，放入锅内，加适量清水上火煮熟。

将土豆洗净，去皮切片，放入锅内同熟肉块一起煮，直至土豆烂熟。

将煮熟的肉块捞出，切碎后剁成肉泥，取出熟土豆片碾碎。

将肉泥与土豆拌在一块，加入精盐、葱末、香油搅拌均匀即可。

【营养成分】猪肉土豆泥含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、碳水化合物、维生素C等，对防治婴儿营养性贫血有较好效果。

(2) 鸡肉蘑菇泥 【食材】嫩鸡肉150克，鲜蘑菇50克，葱段、姜片、精盐、香油各少许。



## &lt;&lt;男人靠吃女人靠睡&gt;&gt;

**【做法】** 将鸡肉洗净，鲜蘑菇洗净切条一起放入锅内，再加入切好的葱段、姜片及少量清水，上火煮开后，改小火将鸡肉炖至烂熟时停火。

把鸡肉、蘑菇捞出，剁成泥状，加入少许鸡汤、精盐、香油拌匀即可。

**【营养成分】** 鸡肉含有优质的动物蛋白和钙、磷、铁及多种维生素，蘑菇含有丰富的植物蛋白和核酸类物质。

两者可以互相补充提高营养价值，能有效防止婴儿佝偻病的发生。

(3) 豆腐鱼泥 **【食材】** 鲜草鱼肉150克，豆腐75克，番茄酱、精盐、白糖、酱油各适量。

**【做法】** 将洗净、剔骨、去皮的鱼用斜刀片切成鱼肉片，将豆腐切片待用。

油烧至六成热，将鱼肉片下锅，煎至两面金黄色时放入葱段、姜片、番茄酱、精盐、白糖及适量清水。

开锅后放入豆腐片，用小火炖至鱼肉烂熟，汤快收干时离火盛出，连同豆腐一起碾成泥状，滴入酱油即可。

**【营养成分】** 豆腐鱼泥含有丰富的蛋白质和较多的氨基酸、钙、磷、铁及维生素，最重要的是，它的人体吸收率可达96%，对婴儿的成长非常有利。

(4) 红枣粥 **【食材】** 小米250克，红枣100克。

**【做法】** 煮好白粥（小米粥）将红枣洗干净，泡10分钟左右，放入粥中煮15分钟，拿出放进凉开水中去皮（这样很好去皮，用手撕掉就可以了）去核，拌入粥中给宝宝食用，切记不要加糖。

**【营养成分】** 红枣粥富含蛋白质、糖分、有机酸、黏液质、维生素A、维生素B2、维生素C、钙质、磷质、铁质，能充分提供婴儿身体各项营养。

(5) 鸡血（或鸭血）粥 **【食材】** 鸡血（或鸭血）200克，筒子骨300克，姜、蒜、葱、胡萝卜适量。

**【做法】** 用筒子骨熬汤后，将汤滤出煮粥。

将鸡血、鸭血加两片姜用水煮透后剁碎，加点胡萝卜一起放入骨头汤煮好的粥里煮半个小时，加入少量盐就可以给宝宝食用了。

**【营养成分】** 动物血中含有多种无机盐和微量元素，如钠、钾、磷、铁、锌、锰、铜、钴等，都是婴儿发育不可或缺的营养物质。

(6) 核桃粥 **【食材】** 核桃200克，白米250克。

**【做法】** 新鲜的核桃去壳取出核桃肉，用搅拌机打成粉末，加入煮好的白粥中就可以食用。

**【营养成分】** 核桃仁含蛋白质14%，含脂肪40%~63%，含碳水化合物10%，还含有钙、磷、铁、锌、胡萝卜素、核黄素及维生素A、B、C、E等。

味美多脂的核桃仁不仅营养丰富，还有其特殊的疗效。

学龄儿童益智菜谱 (1) 蔬菜蛋卷 **【食材】** 胡萝卜两个，菠菜一小把，鸡蛋两个，盐、番茄酱适量。

**【做法】** 胡萝卜去皮切成长条，放入淡盐水里煮熟捞起备用。

菠菜洗净放入淡盐水里氽烫熟，捞出沥干水分备用。

将菠菜整理成和胡萝卜条大小相似的长方条。

鸡蛋充分打散后（可留少许最后封口），在不粘锅里均匀地涂上少许橄榄油中火预热，倒入蛋液，缓缓地转动，使蛋液尽量平铺在锅底。

等蛋液稍稍凝固时，将胡萝卜条、菠菜条组合成“田”字形，放在蛋液上的一边。

顺势卷起蛋皮，将蔬菜卷入蛋皮中（可用预留的少许蛋液封口），用锅铲稍稍按压成形，可再稍微煎制一会儿，盛出切片蘸番茄酱食用。

**【营养成分】** 蔬菜蛋卷中所含的胡萝卜素和菠菜的补铁功效对小孩的成长发展尤其重要，而且它外面包裹着金黄香软的蛋皮，对不爱吃蔬菜的小孩具有强烈的诱惑力。

(2) 松仁彩丁 **【食材】** 松仁、胡萝卜、豌豆、甜玉米粒、黄瓜、葱蒜末各适量。

**【做法】** 将胡萝卜、黄瓜切成和豌豆大小相仿的颗粒。

热锅温油炒香葱蒜末，倒入各种蔬菜粒翻炒，加适量黑胡椒粉、盐、鸡精、少许生抽调味。

## <<男人靠吃女人靠睡>>

最后撒上炒熟的松子仁炒匀即可。

**【营养价值】** 松仁营养价值非常高，其中含有大量的维生素E，人体必需脂肪酸，还有丰富的铁、锌等微量元素，是健脑防衰食品，对妈妈和宝宝都有益处。

甜玉米含有较多的维生素B1和胡萝卜素，还含有维生素C和维生素E，和松仁配合色香味俱佳。

(3) 鲜锅小豆腐 **【食材】** 豆渣、虾皮、胡萝卜、煮熟的毛豆、葱花、盐、香油。

**【做法】** 自制豆浆，将豆渣过滤，尽量沥干水分。

胡萝卜去皮洗净，擦成丝，再粗略切碎，毛豆去壳。

锅中倒入适量油，炒香葱花后，下入胡萝卜丝，翻炒至软，加入毛豆和豆渣，翻炒均匀。

最后加入虾皮，调入适量盐，炒匀后关火，加入适量香油即可。

**【营养成分】** 毛豆、虾皮、豆渣都含有丰富的钙质，最适宜小孩子补钙强身。

(4) 香汁银鳕鱼 **【食材】** 鳕鱼块130克，洋葱、胡萝卜、西芹各10克，面粉适量。盐1/8小匙，白糖1/4小匙，生抽1/2小匙，干淀粉1/2小匙，水3小匙。

**【做法】** 鳕鱼收拾干净后沥干水分，鱼身上均匀地抹上一层盐腌15分钟。

去皮的胡萝卜、洋葱和西芹都切成小丁。

将“调料”中的干淀粉混合调匀，然后加入盐、糖、生抽搅匀成调味汁。

腌好的鳕鱼拍上一层面粉，入五成热的油锅中炸至金黄（五成热的状态是油面开始冒出少许青烟，靠近锅边的油开始向中间移动）。

重起锅，倒入少许油，先将胡萝卜丁略炒片刻，然后倒入洋葱和西芹丁快速翻炒几下，之后倒入第3步调好的“调味汁”，炒匀后关火，淋到鳕鱼块上即可。

**【营养成分】** 鳕鱼口感鲜美，刺少肉嫩，含丰富蛋白质、维生素A、维生素D、钙、镁、硒等营养元素，而且易于消化吸收，是非常适合儿童食用的深海鱼类之一。

.....

## <<男人靠吃女人靠睡>>

### 编辑推荐

《男人靠吃，女人靠睡》彻底搞定健康吃饭，科学睡眠。  
女人送给父亲，丈夫，儿子的最权威饮食指导手册，男人送给母亲，妻子，女儿的最贴心睡眠呵护宝典。

写给13亿中国男女的亚健康调理圣经！

最权威的男人大吃指导手册，最贴心的女人睡眠呵护宝典！

高血压、高血脂、肥胖症……诸多顽固疾病，彻底预防。

多梦、失眠、精神忧虑……各种心理危机，一次解决！

全国知名时尚饮食专家教你怎样吃，如何睡？

<<男人靠吃女人靠睡>>

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>