第一图书网, tushu007.com

<<爱吃西餐>>

图书基本信息

书名：<<爱吃西餐>>

13位ISBN编号：9787543627758

10位ISBN编号：7543627752

出版时间：2005-8

出版时间：青岛出版社

作者：王勇

页数：79

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

西餐大致可分为法式英式意式俄式美式等几种，不同国家的有着不同的西餐种类,本书图文并茂、深入浅出的介绍了50种西餐的制作方法，让您在家自己做，充分体验异国餐饮的美味与乐趣！

书籍目录

恺撒色拉水果拼盘日式虾仁乌东面汤什锦时蔬炒蛋西班牙蛋卷橙汁鸭胸美式煎饼煎北海道秋刀鱼西瓜草莓色拉香港猪扒饭意大利面条烟熏三文鱼牛肉鸡蛋羹热带水果斑戟红酒煮梨天鹅泡芙西多士面包鸡蛋蔬菜三文治火腿芝士三文治意大利米兰蔬菜汤香蕉斑戟西式炒蛋开面三文治维也纳炸鸡巧克力核桃包法式奄列蛋卷炒蝴蝶粉配西兰花汁法国洋葱汤什锦海鲜色拉佛罗伦萨水波蛋虾仁奶油炒蛋厨师色拉炸鱼条配他他汁鲜芦笋炒鸡蛋水波蛋配荷兰汁芝士盘寿司配鸡蛋鱼子酱鲜贝芒果汁森林炒鸡蛋印尼沙嗲炒饭墨西哥脆饼西式炒蛋白配面包法式牛柳配扒虾咖喱鸡饭美式三文治番茄芝士色拉奶油番茄汤巧克力木司法式煎蛋配火腿虾仁咯嗲杯

章节摘录

版权页： 插图： 男女在外形、解剖、功能等生理方面的差异，自古以来就被人们所所注意，即所谓“男女有别”之论。
一般看来，男子较女子身高肩宽、力壮气足、肌肉结实，因此，不少人认为，男性比女性更健壮。
但随着医学的不断发展，越来越多的资料表明，男性虽然看起来比女性健壮，但患病的机会却多于女性，寿命普遍短于女性。
这就决定了男性养生保健不仅有其必要性，更有现实性。
男性最容易透支的就是健康，合理的饮食和良好的心态则是身体能够承受重任的基础。
男性的健康要建立在正确的饮食习惯上。
一般来说，男性不像女性那样注重自己的饮食，很少男性会注意到自己的饮食是否合理，吃东西时也很少考虑是不是健康。
需要注意的是，吃得健康并不只是在于卡路里的计算或是不吃垃圾食品而已，而是要吃得营养，吃得均衡，比如营养素的摄取，一日三餐的吃法等，都是男性要关注的问题。
①食用一定量的铬，可增强机体的耐力。
男性可服用含有铬的药物制剂，或饮用适量啤酒。
②食用富含纤维的食物，可提高血管弹性。
主要来源有麦麸、全麦面包、卷心菜、胡萝卜、苹果、菜花等。
③食用含有镁的食物，可增强精子的活力。
主要来源有大豆、烤土豆、核桃仁、燕麦粥、通心粉、叶菜和海产品。

编辑推荐

《男性保健菜》由青岛出版社出版。

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