第一图书网, tushu007.com

<<28种体虚者必吃的食物-最优营养03>>

图书基本信息

书名：<<28种体虚者必吃的食物-最优营养03>>

13位ISBN编号：9787544234344

10位ISBN编号：7544234347

出版时间：2006-8

出版时间：南海出版公司

作者：深圳市金版文化发展有限公司 编

页数：156

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

前言

民以食为天。
在人的整个生命过程中，营养是维持生命的物质基础，它能为细胞提供需要的能量，使各组织器官协调动作。
缺乏营养、营养过剩或营养失衡是营养不良的三大主要原因。
只有吃得合理，才能活得健康。
体力劳动者多以肌肉、骨骼的活动为主，消耗的能量比较多，需氧量高，物质代谢旺盛，这就需要有足够的营养和热量供应。
有些体力劳动者还可能接触一些有害物质，如化学毒物、有害粉尘以及高温、高湿等，通过合理膳食，这些有害物质能在一定程度上消除或减轻。
为此，体力劳动者在安排饮食时应注意以下几点：1增加主食的摄入量，如米饭、面条、包子、水饺等。
热量的主要来源是粮食和其他食物。
要满足体力劳动者的热量供应，必须要加大主食量。
2适当地增加蛋白质的摄入量，如鸡蛋、瘦肉、牛奶、豆浆等。
蛋白质除了满足人的身体需要外，还能增强机体对各种有害物质的抵抗力。
从事汞作业的劳动者更应该多吃含蛋白质的食物，免受汞的毒害。
3供给充足的维生素和无机盐。
这样不仅可以满足人体自身需要，保证体力的恢复，还可以保证特殊工种的劳动者不受危害。
4膳食中增加新鲜蔬菜、水果和鱼等，同时保证低钙、正常磷的供应。
5保证水分的供给正常。
体力劳动者运动量大，特别是大量地排汗，人体会出现一系列的生理功能变化。
因此，补充水分最好是少量多次，这样能使排汗减慢，可防止食欲减退，还可减少水分的蒸发。
总之，体力劳动者的营养从其从事的工作特点和环境来看，应主要补充体力活动的能源，还应该在膳食中保证维生素和无机盐的摄入，科学安排饮食。
本书就是针对体力劳动者的特点，全面而翔实地指导体力劳动者做出适合自己的营养美食。
其特色在于：1科学分析、通俗易懂。
专业的营养师对每一种食物的营养功效都进行了详细的分析，介绍了每一种食物对体力劳动者的作用，并且每种食物都有饮食搭配宜忌。
2适用食谱、操作简单。
精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。
3合理饮食、平衡健康。
根据体力劳动者的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食均衡吸收，安全、健康、有效。
4设计精美、物超所值。
精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

内容概要

精选420道好吃易做懒人菜，让你轻松享受健康美味；附送80条金牌小妙招，做菜无须费周折。

书籍目录

part 1 懒人素菜 ◆木耳白菜片 ◆炝炒大白菜 ◆糖醋辣白菜 ◆炝炒小白菜 ◆芝麻炒小白菜 ◆菠菜粉丝 ◆凉拌菠菜 ◆蒜蓉生菜 ◆韭菜锅巴 ◆蒸茄子 ◆土豆丝粉条 ◆酸辣土豆丝 ◆海带拌土豆丝 ◆芥味莴笋丝 ◆黑芝麻拌莴笋丝 ◆翡翠莴笋丝 ◆拍黄瓜 ◆木耳黄瓜 ◆糖醋黄瓜 ◆青椒炒黄瓜 ◆香油苦瓜 ◆清炒南瓜丝 ◆家常南瓜 ◆葱白炒南瓜 ◆虾米冬瓜 ◆番茄焖冬瓜 ◆清炒丝瓜 ◆丝瓜毛豆 ◆凉拌西瓜皮 ◆老虎莱 ◆果汁藕片 ◆麻辣藕丁 ◆椒丝扁豆 ◆炝西兰花 ◆辣椒炒空心莱梗 ◆酸辣萝卜 ◆葱香萝卜丝 ◆糖醋胡萝卜 ◆粉丝拌胡萝卜 ◆拌胡萝卜丝 ◆爽味萝卜皮 ◆糖醋心里美 ◆芥辣黑木耳 ◆皮蛋豆腐 ◆百合豆腐 ◆咸莱蒸豆腐 ◆香干马兰头 ◆芹菜香干 ◆香油腐丝 ◆烧素鸡 ◆凉拌三丝 ◆花生米拌芹菜 ◆清炒荷兰豆 ◆红椒四季豆 ◆姜汁豇豆 ◆香菇拌豇豆 ◆酒醉冬笋 ◆辣子竹笋 ◆雪里蕻毛笋 ◆煮鲜笋 ◆松仁玉米 ◆麻酱青葱 ◆酒酿马蹄 ◆油菜香菇 ◆芹菜炒蘑菇 ◆莴笋蘑菇 ◆干焖冬菇 ◆金菇炒三丝 ◆胡萝卜烩木耳 ◆大凉拌 ◆山西泡菜 ◆清炒刀豆 ◆拌豆子 ◆黄豆炒香芹 ◆辣拌黄豆芽 ◆金菇绿豆芽 ◆香辣榄菜黄豆芽 ◆雪里蕻花生米 ◆蛋白炒玉米 ◆巧拌四丝 ◆春卷蘸酱 ◆葱油芥蓝 ◆嫩番茄炒辣椒 ◆辣椒炒洋葱圈 ◆洋葱炒番茄 ◆圣女果彩椒 ◆三椒炒芦荟part 2 懒人荤菜 ◆小炒肉 ◆蒜泥蒸肉 ◆豌豆炒肉 ◆草菇焖肉 ◆干烂猪肉 ◆酱肉烩茶树菇 ◆黑木耳小炒肉 ◆西瓜皮炒肉 ◆韭菜炒咸肉 ◆包菜肉卷 ◆蒜香白切肉 ◆肉片炒莴笋 ◆酸菜肉片 ◆平菇肉片 ◆滑炒肉片 ◆拌里脊肉片 ◆芙蓉炒里脊 ◆肉片拌土豆 ◆番茄肉片 ◆洋葱炒肉 ◆猕猴桃炒肉丝 ◆香芹香干炒肉丝 ◆仔姜炒肉丝 ◆鱼香肉丝 ◆胡萝卜炒肉丝 ◆白糖醋三丝 ◆肉丝炒豆芽 ◆肉丝雪里蕻炒年糕 ◆滑炒里脊丝 ◆肉丝炒野菜 ◆萝卜肉丝 ◆辣子肉丁 ◆青豆肉丁 ◆青椒炒豆豉肉末 ◆雪里蕻肉末 ◆肉末豆腐 ◆酸莱肉末 ◆酸豇豆炒肉末 ◆酸菜小笋炒肉末 ◆肉炒冬腌莱 ◆杭椒肉末豌豆 ◆榄莱肉碎毛豆仁 ◆肉末蒜蓉蒸丝瓜 ◆肉末青蒜烧豆腐 ◆灰三剁 ◆花生炒肉末 ◆榄莱豇豆炒肉末 ◆丸子粉汤 ◆粗粮香排 ◆排骨炒油豆角 ◆野山椒薯片脆骨 ◆红油耳片 ◆蒜薹炒猪耳 ◆胡萝卜炒猪肝 ◆风味猪肝 ◆白菜炒猪肝 ◆红油猪肚丝 ◆小炒猪肚 ◆泡菜浸腰丝 ◆炝拌腰花 ◆马蹄炒猪心 ◆腊肉炒甜豆 ◆青蒜慈姑炒腊肉 ◆红菜薹炒腊肉 ◆蒜苗炒腊肠 ◆尖椒火腿 ◆黄瓜炒火腿 ◆尖椒油渣 ◆炒牛肉 ◆豉汁苦瓜牛肉 ◆苦瓜炒牛肉 ◆辣椒香干牛肉 ◆莴笋烧牛肉 ◆拌卤牛肉 ◆双花牛肉 ◆豆芽牛肉末 ◆酸菜萝卜炒牛肉 ◆蒜薹红椒炒牛肉 ◆牛肉粉丝 ◆牛肉苹果丝 ◆苤兰牛肉丝 ◆山椒牛肉丝 ◆洋葱牛肉丝 ◆火爆牛肉丝 ◆萝卜牛肉丝 ◆芦笋炒牛肉 ◆碧玉扒牛柳 ◆苦瓜炒牛柳 ◆野山椒银芽牛柳 ◆南瓜牛柳条 ◆黑椒炒牛柳粒 ◆莱椒炒牛肉 ◆蒜片炒牛肉 ◆香辣腐竹牛肉 ◆青豆牛肉粒 ◆芋头爆牛肉粒 ◆滑蛋牛肉 ◆肥牛夹饼 ◆香芹牛肉 ◆老醋全家福 ◆辣椒炒羊肉 ◆蛋炒羊肉 ◆葱椒爆羊肉片 ◆汤烩羊杂 ◆小炒鸡 ◆草菇鸡 ◆豉椒鸡 ◆炝香鸡 ◆番茄鸡 ◆香菇蒸鸡 ◆麻花鸡肉 ……part 3 懒人主食附录：实用饮食窍门80例

章节摘录

插图：

编辑推荐

《营养菜汤粥500例》是我国著名医学科学家胡维勤审定推荐的。

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