

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

出版单位：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。

<<28种体虚者必吃的食物-最优营养03>>

书籍目录

- part 1 懒人素菜 木耳白菜片 炆炒大白菜 糖醋辣白菜 炆炒小白菜 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 老虎菜 果汁藕片 麻辣藕丁 椒
 丝扁豆 炆西兰花 辣椒炒空心菜梗 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
 咸菜蒸豆腐 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 胡萝卜炆木耳 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
 酸菜肉末 酸豇豆炒肉末 酸菜小笋炒肉末 肉炒冬腌菜 杭椒肉末豌豆 榄菜肉碎
 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 榄菜豇豆炒肉末
 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 炆拌腰花
 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 苕兰牛肉丝 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 菜椒炒牛肉 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 炆香鸡 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>