

<<老年人健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<老年人健康食谱>>

13位ISBN编号：9787563430178

10位ISBN编号：7563430172

出版时间：2011-6

出版时间：延边大学出版社

作者：韩春姬

页数：259

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>

<<老年人健康食谱>>

内容概要

本书针对老年人的生理特点和营养需求，介绍了适合于老年人的食谱，并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量，使读者能够根据自身的健康状况选择不同的食谱进行食疗。

本书还对每种食物的营养价值作了特别提示，并提供了每种食物的营养成分分析表。

本书中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师完成，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了老年人的营养需求，反映了现代营养学与传统中医食疗方法结合调理老年人生理功能的理论、方法和技术。

希望本书能成为老年人及家属厨房必备的参考书。

<<老年人健康食谱>>

书籍目录

第一章 谷类、薯类

粳米
小米
糯米
玉米
小麦
粳米
燕麦
土豆
地瓜

第二章 坚果、种子类

花生
核桃
杏仁
银杏(白果)
栗子
莲子
黑芝麻

第三章 嫩茎、叶、花菜类

菠菜
芹菜
白菜
圆白菜
油菜
菜花
茼蒿
苋菜
茭白
生菜
芥菜
芥菜
百合

第四章 根茎、鲜豆、葱蒜类

冬笋
竹笋
芦笋
胡萝卜
萝卜
莲藕
荸荠
莴笋
春笋
扁豆
刀豆
黄豆芽

<<老年人健康食谱>>

豌豆苗

韭菜

第五章 茄果、瓜菜类

苦瓜

冬瓜

丝瓜

黄瓜

南瓜

角瓜

青椒

茄子

番茄

第六章 畜禽肉类

猪肉

猪蹄

猪肝

猪肘

牛肉

牛肚

牛腱

羊肉

羊肝

兔肉

鸡肉

鸡翅

鸭肉

鹌鹑

鸽肉

田鸡

第七章 鱼虾蟹贝类

海参

虾米、虾仁

对虾

河虾

海蜇

蛤蜊

鳖(甲鱼)

蚌肉

鱼类

第八章 蛋豆奶类

鸡蛋

鹌鹑蛋

黄豆

黑豆

豆腐

腐皮(油皮)

腐竹

<<老年人健康食谱>>

素鸡

绿豆

赤小豆

豌豆

蚕豆

牛奶

第九章 水果

菠萝

苹果

香蕉

山楂

椰子

荔枝

枣

桂圆

桑葚

第十章 菌藻类及其他

香菇

口蘑

平菇

草菇

金针菇

木耳

银耳

海带

紫菜

山药

枸杞

葛根

灵芝

党、参

当归

杜仲

何首乌

黄芪

人参

生地黄

附录

附录1 食物的“性”和“味”

附录2 人的六种不同体质属性及适宜的食物

附录3 各种营养素的功效、缺乏症及食物来源

附录4 烹饪术语

<<老年人健康食谱>>

编辑推荐

精确的营养数据，权威的功效分析，周详的操作细节。

<<老年人健康食谱>>

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>