

<<男人强壮食谱>>

图书基本信息

书名：<<男人强壮食谱>>

13位ISBN编号：9787544138772

10位ISBN编号：7544138771

出版时间：2009-9

出版时间：沈阳出版社

作者：段会良 编

页数：160

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>

## &lt;&lt;男人强壮食谱&gt;&gt;

## 前言

俗话说：“民以食为天。

”天，大极也！

可见，食，乃人生第一大事矣！

人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。

人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。

对于吃的研究已经有几千年的历史。

自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。

然而，在过去的很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。

发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。

可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。

合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。

古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。

而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《男人强壮食谱》针对不同年龄，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

## <<男人强壮食谱>>

### 内容概要

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《男人强壮食谱》针对不同年龄，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。

奉献给广大读者。

这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。

书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。

让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

《男人强壮食谱》既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

## <<男人强壮食谱>>

### 作者简介

段会良，中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。

2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。

鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。

曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

## &lt;&lt;男人强壮食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

序猪肚白果烧鲜鱿百合莲子煲丰腴参芪香辣鸡板栗烧排骨枸杞板栗腰片木耳板栗烧肉蒜椒炒海蟹参芪  
 当归煲羊腩鲍鱼煲菌汤黄芪党参煲甲鱼陈皮豆腐猪血糕菜香鱼柳枸杞狗肉豆腐汤紫苏叶香辣虾木耳蒜  
 香鸡块豉香蒸鲈鱼当归陈皮熏鸭蒜米茶香爆大虾茶树菇炖乳鸽虫草花胶炖老鸭酥香牛肉片桂圆虫草煲  
 飞龙干豆角盐菜乳猪骨冬虫草炖老鸭蛋黄鸡卷鹿茸冬菜烧鱼头吊锅牛柳枸杞冬瓜银耳煲排骨西兰花蛋  
 鳕鱼当归风味酱驴肉豆豉辣椒蒸回头鱼大闸蟹炖南瓜刀鱼炖土豆条杜仲炖牛鞭药香粉皮炖羊肉凤冠莲  
 藕汤风味手撕牛肉干烧晶鱼党参莴笋烧板鸭干烧茶树菇干贝扣南瓜大蒜尖椒干烧鱼干烧鳗鱼段海马虫  
 草炖老鸡海胆蒸水蛋茯苓黄芪煎多宝鱼海鲜什锦豆腐羹海马枸杞煲羊腩金瓜水晶冻干炸蛎黄河蟹炖南  
 瓜红焖驴肉红烧牛尾菜心豆豉鳊鱼红烧胖头鱼头鸡肉紫菜二冬烧鳝鱼段枸杞兰花烧鱼唇鸡块土豆炖红  
 蘑火爆腰花茯苓花菇煲驴肉淮山凤爪炖甲鱼椒盐九兔鱼黄芪香酥鱼丸煎焗鱼头干炸里脊杜仲石斑鱼块  
 浇汁石斑鱼干椒爆蛇段尖椒炒鱿鱼花金针油菜甩牛卷金汤海鲜烩金米黄焖翅开胃川香肚条菊花鱼黄芪  
 党参里脊花枸杞鱼羊一锅鲜口口香牛肉辣汁蹄花辣拌墨鱼仔黄芪手撕牛肉腊肉黄豆蒸黄花鱼辣子棒棒  
 虾金丝干爆虾苦尽甘来枸杞尖椒烧鹅辣子豆芽鱼片枸杞萝卜炖牛腩香草元葱脆皮鸡眉豆红枣煲猪舌龙  
 井茶烧虾仁木瓜煲海参花旗卤香鸡翅秘制牛肉芦笋木耳炒虾仁浓汤山菜虾麻辣肉末烧豆花明炉鳊鱼美  
 极葱香黄花鱼三丝烩黄鳝麻香里脊丝豌豆牛柳双脆美味熏骨香排骨炖双菌妙脆雷鸣虾七彩扇贝明炉金  
 鲳鱼花旗参玉竹煲猪心豉油香辣蟹清炖牛尾汤泡椒鸡片清蒸海皇鱼泡椒鱼柳枸杞砂锅狗肉莲子炖血燕  
 山药胡萝卜烧牛尾麒麟鱼片肉末烧木耳人参焖甲鱼人参炖猪手冬虫夏草炖甲鱼烧烤小牛肉桑拿腰花...

...

## <<男人强壮食谱>>

### 编辑推荐

《男人强壮食谱》专家指导，养生食疗。  
以食物滋阴补肾，壮筋健骨，补肾壮阳。  
未病先防，既病防变，病愈防复，辨证施膳。

<<男人强壮食谱>>

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>