

# 《中老年人补钙食疗主食》

## 图书基本信息

书名：《中老年人补钙食疗主食》

13位ISBN编号：9787506740111

10位ISBN编号：7506740117

出版时间：1970-1

出版社：吴杰 中国医药科技出版社 (2009-01出版)

页数：60

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《中老年人补钙食疗主食》

## 前言

钙，是维持人体结构和功能的一种主要元素。它不仅是构成骨骼和牙齿的主要成分，也是维持机体细胞正常生理功能所必需的元素，还是机体中许多酶系统的激活剂，对人的健康长寿起着极为重要的作用。由于机体的新陈代谢，每天都有一定数量的钙流失，再通过膳食予以补充。然而，中老年人由于生理功能减退。细胞主动转运钙的能力大大下降。加之老年人牙齿脱落，食物得不到充分咀嚼，胃液和消化液分泌减少，食物中的钙未能被充分溶解，更降低了钙的吸收率。膳食钙摄入不足直接导致骨骼中钙沉积减少，缺乏钙的骨骼重量轻而且脆弱，在较小的外力作用下即可发生骨折。缺钙是导致中老年骨质疏松症的重要原因之一。而且缺钙还可引起高血压病。科学合理的饮食调养可以补充钙，能防止或大大延缓骨质疏松的发生。中国的食补、食疗文化，是世界饮食文化中辉煌的一页。中医讲究药、食同源，这是一种回归自然的自然疗法。为了能让中老年人在一日三餐的饮食调养中吸取到丰富的钙。达到壮骨强身、延年益寿的目的。我们会同国内著名医师、药师、营养学家、烹饪名师，以科学严谨的态度、精确的理论依据，根据中老年人不同的身体特质、生理特点和各种药物、食物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学合理搭配组合成各式营养主食。该书详细介绍了60款具有补钙壮骨作用的营养主食，并以简洁的文字和精美的彩色图谱，对每款米面食的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点、操作提示均做了详细的介绍。对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。中老年人食用后，可大大改善身体的营养状况，不仅可以达到补钙壮骨，预防骨质疏松和骨质软化症的目的，而且还可增进健康，益寿延年！是集食疗、食补于一书的科学饮食指导用书。

# 《中老年人补钙食疗主食》

## 内容概要

《中老年人补钙食疗主食》主要内容：60款中老年人补钙食疗主食。作者以简洁的语言对每款主食的用料配比、制作方法、功效、特点、操作提示均作了详细说明，并配有精美的彩图，按书习作，您一定能烹制出色、香、味俱佳的美味主食，使您及您的家人在享受美味的同时，增进健康、延年益寿。

# 《中老年人补钙食疗主食》

## 书籍目录

1.吉利堂猪肝粥2.美味海鲜粥3.吉利堂兰花粥4.双豆猪骨粥5.枸杞子鹌鹑蛋粥6.吉利堂三彩蹄花粥7.芹丁鲜贝粥 8.什锦虾皮粥 9.吉利堂无花果粥10.牛奶果味粥 11.香菇兔肉粥12.吉利堂脊骨彩粥13.山茱萸核桃仁粥 14.吉利堂蚌肉粥 15.豆干鱼丁焖饭 16.杞子双鲜绿豆饭17.吉利堂猪排焖饭18.吉利堂甲鱼汤面19.香菇猪排汤面20.鲜香白菜奶汤面21.吉利堂补骨汤面22.虾米苋菜汤面23.蚝香五丝汤面24.吉利堂鲜香汤面25.芪杞鱼丝炒面26.洋葱虾仁焖面27.什锦海带肉丝面28.熟地素鸡卤面29.枸杞子双鲜卤面30.黄花兔肉丝拌面31.绿意双耳面丁汤32.巴戟香菇面片汤33.火腿双蔬面片34.翡翠猪肝炒面片35.西芹蛤蜊炒面片36.吉利堂杞蓉烩饼37.吉利堂什锦饼丁38.山茱萸带丝馄饨39.吉利堂三味馄饨40.牛肉双蔬骨汤饺41.合面羊肉汤饺42.吉利堂桑椹汤饺43.猪肉番茄水饺44.鱿鱼兰花水饺45.鲤鱼苋菜水饺46.鹿肉核桃仁水饺47.吉利堂猪肉荷包48.合面牛肉蒸饺49.吉利堂黑牡丹饺50.鸡肉锅贴51.核桃仁麻酱花卷52.核桃仁枣泥包53.香菜羊肉煎包54.双耳鸭肉包55.吉利堂枣泥煎包56.双鲜馅饼57.吉利堂韭香合58.吉利堂麻香馅饼59.吉利堂鱼肉馅饼60.吉利堂双仁兔糕

# 《中老年人补钙食疗主食》

## 章节摘录

插图：

# 《中老年人补钙食疗主食》

## 编辑推荐

《中老年人补钙食疗主食》由中国医药科技出版社出版。享受美味，吃出健康，生活细节，决定健康。

# 《中老年人补钙食疗主食》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)