

# 《男人必吃的12种健康食物》

## 图书基本信息

书名：《男人必吃的12种健康食物》

13位ISBN编号：9787200053012

10位ISBN编号：7200053015

出版时间：2005-01

出版社：北京出版社

作者：《食用主义丛书》编委会

页数：100

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《男人必吃的12种健康食物》

## 内容概要

拥有健康的身体，可以说是工作忙碌的现代男人最大的心愿。因为饮食不正常、心理压力等因素导致的各种文明病与职业病层出不穷。要保持健康又没有太多时间，怎么办呢？

本书介绍了12种男人所必需的食品，详细说明了每一种食品的营养成分、健康价值及食用方法，也提供了一些具有食疗功效的招牌菜，方便在家中烹调，以增进对疾病的抵抗力，进而达到维护健康的目的。希望能够帮助现代男性获取自己身体所需要的营养，轻松改善体质、促进身体健康！

# 《男人必吃的12种健康食物》

## 书籍目录

- 1 西红柿
- 2 胡萝卜
- 3 南瓜子
- 4 芦笋
- 5 鸡蛋
- 6 花生
- 7 木耳
- 8 全麦食品
- 9 山药
- 10 羊肉
- 11 蚝
- 12 鲑鱼

# 《男人必吃的12种健康食物》

## 章节摘录

香菇炒芦笋 香菇炒芦笋 准备 芦笋200克，香菇100克，柿子椒1个，蒜茸1茶匙，姜50克，盐适量，油1汤匙。 加工方法 1 柿子椒洗净，切块，芦笋去老梗，洗净，切段，放入滚水中氽汤，捞出，香菇洗净，用手撕开，姜洗净切成末。 2 大火加热炒锅中的油，爆香蒜茸和姜末，将香菇放入锅中炒2 - 3分钟，再将柿子椒和芦笋加入锅中，起锅前加入适量的盐即可。

## 《男人必吃的12种健康食物》

### 编辑推荐

西红柿中含有一种被称为西红柿红素的物质，可以预防、修补受损的细胞，还能杀死癌细胞，具有预防前列腺与心血管疾病的效果，是男性维护健康必不可少的食物。

# 《男人必吃的12种健康食物》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)