

《白领午餐食谱》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530864708

内容简介

本书内容简介：在竞争日益激烈的今天，越来越多的白领为了生存而忙于工作，他们的生活也变得越来越没有规律。他们总是认为：自己正处在人生中最好的阶段，身体强壮，精力充沛，可以更多地实现自己的价值。岂不知这正顺应了一句话：“40岁以前用命换钱，40岁以后用钱换命。”白领们往往因为工作忙，而无暇顾及自己的一日三餐。尤其是午餐，很多白领经常是在加班中解决，让午餐变成下午茶。长时间的不规律饮食，使他们的身体健康也随之亮起了红灯。本书针对这一问题，旨在教会白领们用最短的时间搭配出最合理的午餐，使他们每天都能充满活力地工作。

作者简介

梁志伟，自由作家，出版过多本畅销书籍。

目录

第一章 白领们的午餐“素描”

常常“掉链子”的白领午餐

自带便当的喜与忧

团伙拼餐的好与坏

麦当劳+肯德基，午餐好去处？

省掉午餐为哪般

小吃摊上的“杀机”

单位食堂：让我欢喜让我忧、

第二章 午餐吃不好，后果很严重

为什么午餐很重要

早一顿晚一顿，小心胃病

吃东西太咸易致血压高

常吸油烟可致肺癌

营养过剩的后果

[显示全部信息](#)

2. 鱼肉

鱼肉含有大量的蛋白质，如黄鱼含17.6%、带鱼含18.1%、鲐鱼含21.4%、鲢鱼含18.6%、鲤鱼含17.3%、鲫鱼含13%。鱼肉所含的蛋白质都是完全蛋白质，而且蛋白质（蛋白质食品）所含必需氨基酸（氨基酸食品）的量和比值最适合人体需要，容易被人体消化（消化食品）吸收。

鱼肉含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用。海水鱼和淡水鱼都含有丰富的碘，还含有磷、钙、铁等无机盐。这些都是人体所必需的元素。

对于鱼肉的烹饪在这就不需我多说了，但是现在吃半生或生鱼片的习惯越来越盛行了，这是很危险的。因为鱼类生活的环境污染越来越严重，所以寄生在鱼类身上的病菌也越来越多，尤其是海鱼，身上会寄生一种叫异尖线虫，人们要是不小心误食了就会出现剧烈腹痛和过敏症。所以建议大家在吃鱼肉时一定要烹饪熟之后再食用。

3. 洋葱

新鲜洋葱中含有丰富的水分、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、脂肪、灰分、胡萝卜素、维生素B1、维生素B、维生素C、维生素E、钾、钠、钙及硒、锌、铜、铁、镁等多种微量元素。洋葱除含一般营养素外，还含有杀菌利尿降脂降压抗癌等生物活性物质。

中西医临床证明：洋葱有平肝、润肠的功能，它所含挥发油中有降低胆固醇的物质——二烯丙基二硫化物，是目前唯一含前列腺素样物质及能激活血溶纤维蛋白活性成分，这些物质均有较强的舒张血管和心脏冠状动脉的能力，又能促进钠盐的排泄，从而使血压下降和预防血栓形成。

洋葱的最佳食用方法应该是生吃，因为这样其所含的营养成分更容易被人体吸收，但是如果你不喜欢洋葱的味道，在烹炒时可以不用炒得太熟。

4. 豆腐

豆腐是以黄豆、青豆、黑豆为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成。因此豆腐及豆腐制品的蛋白质含量比大豆还要高，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的八种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养效价非常高。豆腐还含有脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等人体需要的元素。

豆腐可以做成各种小菜，配以各类作料，如山药豆腐糊，新式豆腐沙拉等，不仅起到开胃的作用，还能减肥及延缓衰老。

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