

<<饮食宜忌大全>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌大全>>

13位ISBN编号：9787501987238

10位ISBN编号：7501987238

出版时间：2012-5

出版时间：张晔 中国轻工业出版社 (2012-05出版)

作者：张晔

页数：128

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>

## <<饮食宜忌大全>>

### 内容概要

吃可以让我们容颜姣好，身材窈窕，身体健康；但是不正确的吃，也往往会适得其反。纠正日常饮食中常犯的饮食错误，改变不健康的饮食习惯，对症饮食，对于养生保健至关重要。这里有著名营养专家张晔告诉您的不会吃错的营养法则。

## <<饮食宜忌大全>>

### 作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。

对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流或做专题发言。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民，造福社会，共发表专业论文10余篇，合作出版论著3部。

近年来，研究重点从医院的营养治疗，转向家庭营养知识的普及与提高，积极向人民群众宣传营养常识，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康、减少疾病。

多次在全国妇联、北京电视台生活频道、网上媒体等做过专题录像节目，在全国各地多处营养课堂进行营养知识专题讲座。

## &lt;&lt;饮食宜忌大全&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 日常小食材 神奇大药用 健脾养胃 山药/小米/芋头/山楂/土豆 护心 红豆 清肝明目 枸杞子/胡萝卜/玉米/菊花 补肾 黑豆/芝麻/黑米/韭菜 润肺 百合/梨/白果/荸荠 补益气血 红枣/糯米/菠菜/南瓜 去湿消肿 薏米/白萝卜 清热去火 苦瓜/西瓜/木瓜/芦笋/莲藕 生津润喉 石榴/橘子 提高免疫力 牛肉/大蒜/洋葱/香菇 缓解疲劳 鸡肉/柠檬/蜂蜜 解压除烦 香蕉/杏仁/莲子/小麦/生菜 健脑益智 金针菇/核桃/花生 防止酸性体质 豆腐/豌豆 延缓衰老 三文鱼/葡萄/黄鱼/西蓝花/鲫鱼/黄豆 活血化淤 油菜/茄子 美容养颜 番茄/荔枝/腰果/燕麦/苹果/草莓 瘦身美体 黄瓜/冬瓜/魔芋/糙米/辣椒 排毒 黑木耳/海带/紫菜/红薯/绿豆 抗辐射 绿茶

PART 2 防治常见病 选对好食物 感冒 发烧 咳嗽 失眠 便秘 腹泻 水肿 月经不调 高血压 糖尿病 高脂血症 贫血 动脉硬化 冠心病 脂肪肝 骨质疏松 防癌抗癌 湿疹 痛风 胆结石 过敏

PART 3 四季养生 饮食宜忌 春季 温补养生, 清淡养阳 夏季 清热防暑, 生津去毒 秋季 甘润养生, 生津防燥 冬季 暖胃养肾, 温补去寒 四季养生食谱推荐

PART 4 特定人群 饮食宜忌 脑力劳动者 体力劳动者 经常熬夜者 吸烟、酗酒者 孕产妇 学龄前儿童 青少年 围绝经期 老年人

PART 5 不同体质者 饮食宜忌 阳虚体质 阴虚体质 气虚体质 痰湿体质 湿热体质 淤血体质 气郁体质 特禀体质 八大体质 推荐食谱

## &lt;&lt;饮食宜忌大全&gt;&gt;

## 章节摘录

八大体质推荐食谱 阳虚体质 生姜羊肉汤 羊腿肉50克, 生姜、当归各10克。  
盐、醋、味精、香油各适量。

1. 羊肉洗净, 切片, 放入加醋的沸水锅中焯烫一下捞出; 生姜、当归均洗净, 切小片。
2. 锅中加水, 下入羊肉片、当归、生姜, 大火煮沸后, 转小火炖15分钟, 撇去浮沫, 加盐、味精调味, 淋上香油即可。

阴虚体质 荸荠银耳羹 荸荠150克, 银耳15克。  
冰糖、水淀粉各适量。

1. 银耳放温水中泡发, 去蒂, 洗净, 撕成小朵; 荸荠去皮, 洗净, 切丁。
2. 沙锅内放入荸荠丁和银耳, 加适量温水置火上, 大火烧沸, 转小火煮至荸荠丁熟透, 加冰糖煮至化开, 用水淀粉勾薄芡即可。

痰湿体质 炒胡萝卜丝 胡萝卜300克。  
香菜、盐、味精各适量。

1. 胡萝卜洗净, 切丝; 香菜洗净, 切段待用。
2. 炒锅上火, 倒油烧热, 下入胡萝卜丝煸炒至变软, 加入香菜, 调入盐、味精即可。

气郁体质 百合炒芦笋 芦笋400克, 鲜百合100克。  
盐、白糖、鸡精各适量。

1. 芦笋洗净, 切段, 焯熟; 百合冲洗干净, 待用。
2. 炒锅置火上, 倒油烧热, 下入鲜百合和芦笋, 大火翻炒几下, 调入盐、鸡精、白糖及适量清水翻炒至熟即可。

气虚体质 山药薏米姜汁粥 薏米、山药各100克, 大米30克, 姜片20克。  
冰糖适量。

1. 将薏米洗净, 山药洗净, 去皮, 切成块, 均放入电压力锅中, 加适量清水, 放入冰糖、姜片、大米, 调至煮粥档自动完成即可。

湿热体质 苦瓜绿豆汤 苦瓜100克, 绿豆50克。  
陈皮、冰糖各适量。

1. 绿豆洗净, 浸泡30分钟; 苦瓜洗净, 切块; 陈皮洗净。
2. 锅内倒入适量水, 加入陈皮, 待水煮沸后, 放入苦瓜、绿豆, 大火炖煮20分钟, 转小火继续熬煮至绿豆熟烂, 加冰糖煮化即可。

淤血体质 红枣炖鸡 净乌鸡500克, 红枣100克。  
葱段、姜片、盐各适量, 香油4克。

1. 净乌鸡, 剁块, 入沸水中焯透, 捞出; 红枣洗净。
2. 沙锅内放入乌鸡块、红枣, 加温水(以没过鸡块和红枣为宜), 置火上, 加葱段、姜片大火煮沸, 转小火煮熟, 加盐、香油调味即可。

特禀体质 糯米粥 糯米50克, 大米20克。

1. 糯米淘洗干净, 浸泡2小时; 大米洗净。
2. 锅置火上, 加清水煮沸, 倒入糯米、大米, 煮成稀粥即可。

.....

## <<饮食宜忌大全>>

### 编辑推荐

著名营养专家张晔老师告诉您：原来养生可以如此简单！

为什么食物越来越丰盛，身体却越来越糟糕？

我们终日奔波辛苦挣钱，难道就是为了老来看病？

上火、过敏、便秘、肥胖、高血压、糖尿病……从五脏到五官，没啥地方让人省心的！

健康就这么难吗？

其实养生可以很简单！

吃可以让我们容颜姣好，身材窈窕，身体健康；但是不正确的吃，也往往会适得其反。

纠正日常饮食中常犯的饮食错误，改变不健康的饮食习惯，对症饮食，对于养生保健至关重要。

《饮食宜忌大全》里有著名营养专家张晔告诉您的不会吃错的营养法则。

<<饮食宜忌大全>>

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>