

<<中国益寿食谱>>

图书基本信息

书名：<<中国益寿食谱>>

13位ISBN编号：9787502340018

10位ISBN编号：7502340017

出版时间：2002-08

出版时间：科学技术文献出版社

作者：俞小平等编

页数：358

字数：268000

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>

<<中国益寿食谱>>

内容概要

本书首先介绍了长寿的机理、饮食与寿命的关系，然后从调补阴阳、补益气血、强健脾胃、健肺、护肝利胆、健脑、助眠、聪耳明目、通便利尿、降脂降压、降糖减肥防癌抗癌等方面详细表述了多种益寿食谱。

每一食谱按原料、制法、功效、用法、应用等编写。

内容丰富，资料翔实，结构合理，具有突出的科学性和实用性，是广大读者益寿延年的良师益友。

<<中国益寿食谱>>

书籍目录

第1章 饮食与长寿	一、人的自然寿命	二、饮食不当人早衰	三、合理膳食人长寿	(一) 充足的营养	(二) 合理的膳食结构
第2章 益寿食物	谷类	大豆	玉蜀黍(玉米)	红薯	芝麻
	花生	松子仁	板栗	核桃	大枣
	葡萄	猕猴桃	芹菜	洋葱	大蒜
	香菇	紫菜	茄子	番茄	马齿苋
	荠菜	黑木耳	牛奶	酸牛奶	鲜鱼
	泥鳅	鸡肉	鸡蛋	鹌鹑	牛肉
	茶叶	蜂蜜	人参	灵芝	冬虫夏草
	绞股蓝	螺旋藻	第3章 延年益寿食谱	一、调补阴阳益寿	(一) 补阴益寿
	地黄煎	桑椹鸡蛋里脊肉	金针炖水鱼	淮山玉竹炖白鳝	红烧龟肉
	菜油黄酒烧龟肉	韭菜煲龟	沙参虫草炖龟肉	胡萝卜烧海参	柠檬汁煎鸭脯
	生地饴糖鸡	枸杞蒸蛋	鳖甲炖鸽	红杞海参鸽蛋	冰糖黄精汤
	海带鸭块汤	补阴蛤蜊汤	鱼鳔鹅肉汤	百合银耳汤	参百猪肺汤
	润肺银耳汤	鹅肉补阴汤	甲鱼枸地汤	小麦百合汤	鱿鱼香菇汤
	八宝人参汤	蜜枣水蟹汤	甲鱼猪髓汤	荸荠茅根汤	海蜇荸荠汤
	鳖肉滋阴汤	鳖肉猪髓汤		
	二、补益气血益寿	三、强健脾胃益寿	四、健肺益寿	五、护肝利胆益寿	六、健脑益寿
	七、助眠益寿	八、聪耳明目益寿	九、通便利尿益寿	十、降脂降压降糖减肥益寿	十一、防癌抗癌益寿

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>