

<<现代家庭养生菜>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭养生菜>>

13位ISBN编号：9787508057668

10位ISBN编号：750805766X

出版时间：2010-8

出版时间：华夏

作者：杨曦

页数：241

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>

## <<现代家庭养生菜>>

### 内容概要

土豆健脾利湿，胡萝卜养肝明目，黄瓜能降血糖，茄子可防高血压……400多道菜全部取材于生活中随处可见的食材，有专家指点，就能搭配出最佳功效的养生菜！

一学就会的烹饪方法，简单好用的厨房器具，让您在自家厨房快速变身养生专家！

四季养生、药膳养生、素食养生、花卉养生、粥膳养生、茶饮养生、特效养生……让您的家庭餐桌变得更丰富、更健康！

<<现代家庭养生菜>>

作者简介

杨曦，摄影师，四川美院摄影专业硕士。  
现任教于重庆城市管理职业学院。

<<现代家庭养生菜>>

书籍目录

上辑·大众养生	一、四季篇	春	红枣枸杞银耳	春韭鸡蛋	油焖春笋	蜂蜜
果蔬汁	椿芽炒鸡丝	椿芽焖蛋	酒酿枸杞蛋	香油拌菠菜	龙眼枸杞炖鸡	
	清烩豆腐	萝卜鲫鱼汤	夏	苦瓜鸭子	菠萝苦瓜炖鸡汤	芥末鸭掌
苦瓜豆腐汤	西芹百合	杏仁豆腐	醋香秋刀鱼	茄汁鱼片	番茄土豆汤	
蒜泥莴笋	山楂瘦肉汤	秋	姜醋蒸蟹	红焖猪蹄	南瓜鹌鹑蛋	阿胶山
药	素炒茼蒿	什锦烧藕丁	养面煎饼	糖水莲子鸭梨	橘皮牛肉	天麻
鱼头汤	冬	萝卜煨牛腩	洋葱烤羊排	木耳清蒸鲫鱼	羊肉浓汤	海带豆
腐汤	牛奶蒸蛋	何首乌蒸龟肉	参鸡汤	鸽蛋烧海参	什锦火锅	二、膳篇
	天麻炖乳鸽	黄精杞枣乌鸡汤	附片烧乌鸡	何首乌蒸龟肉	海带决明饮	雪羹汤
	椰子炖天麻	鸽肉山药玉竹汤	茯苓粥	黄精蒸鸡	参归煨猪蹄	天麻煨猪脑
粉粥	杞枣鸽子盅	竹荪炖鸡	猪肾芥尼汤	参芪沙锅	参归乌鸡汤	山药枸杞牛肉汤
	丹参润肤汤	枸杞炖鱼头	夏枯草煲瘦肉汤	白果烧鸡	调经补血汤	莲子鸡丁
松茸甲鱼盅	三、素食篇	魔芋烧素鸭	素烩什锦	酱烧春笋	甜椒素鳝鱼	彩烩素丸子
	冰糖南瓜	芋头烧素鸡	辣汁豆腐丁	咸蛋苦瓜	素回锅肉	葱焖冬瓜
菇	荞麦土豆饼	烧素鱼	翡翠珊瑚卷	干煸鲜笋	糖醋莲藕	椒香鲜菇
果	素罗宋汤	小米辣椒四季豆	老虎菜	香干烧洋葱	马蹄山药汤	小姬菇汤
烩双菇	虎皮青椒	香辣海蛰皮	绿豆南瓜汤	清炒西瓜皮	苦瓜豆腐汤	腐乳卷心菜
	紫菜黄瓜汤	凉拌海带	枸杞莲子炖白菜	素烧茄子	香油拌菠菜	素上汤
蚕豆	豆芽木耳汤	蚝油生菜	四、花卉篇	金针花鸡丝汤	桂花栗蓉糯米糊	丝瓜荷花
响螺汤	栀子花烩豌豆	梅花粥	银耳茉莉汤	百合西兰花	玉兰花饼	牡丹花熘鱼片
	南瓜花炒鸡蛋	菊花鱼羹	玫瑰芋头	金银花海瓜子汤	桂花白薯粥	时烩紫藤
鲜虾煎槐花	冰糖槐花	粉蒸槐花	槐花粥	蒲公英绿豆汤	木槿花米汤	玫瑰糖
凉拌蒲公英	雪梨银耳百合羹	五、粥篇	葱白糯米粥	地瓜粥	鸡蓉玉米粥	木耳红枣
粥	萝卜菠萝粥	猕猴桃粥	玉竹莲子瘦肉粥	牛肉粥	紫苏麻仁粥	萝卜粥
麻杏仁粥	红枣菊花粥	生地黄粥	八宝粥	木瓜美容粥	红豆莲子银耳粥	扁豆粥
南瓜粥	蛤蜊粥	山楂粥	六、茶饮篇	胡萝卜汁	芭蕉羹	百合绿豆
玉竹乌梅茶	花粉茶	昆藻茶	木瓜牛奶	三七蜂蜜核桃茶	荷叶薏米茶	盐姜茶
红花玫瑰饮	西瓜皮凉茶	黄瓜	桑杏饮	柿叶茶	陈皮车前草茶	麦冬茶
鲜汁	薄荷茶	静心饮	首乌茶	辑·特效养生	一、排毒养颜篇	圣女果胡萝卜煨牛腩
	清炒马齿苋	口袋豆腐	橄榄萝卜瘦肉汤	芦荟汤	茶树菇烧排骨	蒜蓉娃娃菜
鱼肚土司片	白玉烧肉	鲜味蒸蛋	山药猪蹄汤	菠萝咕嚕肉	泡椒黑木耳	多彩芦笋
	海苔煎饼	清炒金针菇	小炒蕨菜	鸡腿菇炒肉片	鲜笋荷兰豆	椰汁红豆西米露
芒果奶酪饼干	鲫鱼卧蛋	汽水苹果派	泰式酸辣蔬菜汤	黄瓜炒兔丁	葱油藕	黄
瓜烩虾	桂花相思芋	祛湿美容汤	魔芋蔬菜汤	水果海苔鸡蛋包	双花烩兔丁	日式
寿司	洋葱烧番茄	杏仁豆腐	丝瓜鲜虾粥	山药美白汤	雪梨苹果老鸭汤	二、降低设
备压篇	三、改善糖尿病篇	四、缓解抑郁症篇	附录1·最佳原料搭配菜	附录2·主要营养素功能与摄	取一览表	附录3·常见食物属性与功效一览表
			附录4·日常保健养生与美容养颜的饮食宜忌表			

## <<现代家庭养生菜>>

### 章节摘录

插图：影响人体的健康的因素有很多，包括先天与后天环境、气候、情绪、饮食与起居作息等。先天的自身条件与后天的外部环境因素以及气候很难主观改变，因此，维护我们健康的体质，往往依赖于合理的饮食、起居和自身情绪的调节。

其中，饮食是对人体新陈代谢产生最直接影响的一个环节。

现代社会的进步让多数人，尤其是都市人群有了在很大范围内任意选择食物的条件，这一方面改善了人们的健康状况。

另一方面，过度的营养摄入、不当的饮食结构，也使很多人的健康出现了新的问题。

近年来，诸如“富贵病”“职业病”“抑郁症”等现代都市疾病的发病率愈来愈高，且患者的年龄结构也越来越年轻化——而据调查，这其中绝大多数患者都存在日常生活中饮食结构不合理的问题。

怎样饮食才能养生呢？

历史上著名的长寿帝王——康熙皇帝认为，首先是要饮食有节度，他说：“所好之物，不可多食。

”首先应饮食淡薄，多食粗粮与鱼虾蔬果；其次是根据自身的情况来选择饮食——“各人的肠胃所不同，应择其所宜者”；再次按照中医学原理，根据季节变化进食：“诸样可食果品，必待其成熟之时始食之，此亦养生之要也。

”

## <<现代家庭养生菜>>

### 编辑推荐

《现代家庭养生菜》：生梨润肺化痰好，苹果止泻营养高。

黄瓜减肥有成效，抑制癌症猕猴桃。

番茄补血助容颜，莲藕除烦解酒妙。

紫茄祛风通脉络，韭菜补肾暖膝腰。

白菜利尿排毒素，菜花常吃癌症少。

十月萝卜小人参，克食化痰提精神。

辣椒俗称维C王，煎水擦皮防冰疮。

芹菜性凉味道香，镇静调经降血压。

冬瓜味美性情寒，止疼驱虫解消炎。

百样蔬菜治百病，健康长寿乐悠悠。

传统养生与家庭饮食的结合，营养师推荐旺多道健康美味菜肴，高血压、糖尿病特效饮食调理，缓解抑郁、排郁、母养颜饮食秘诀大公开。

您和家人有福了，一日三餐吃出美味和健康！

超值赠送家庭健康食物宜忌挂图。

<<现代家庭养生菜>>

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>