

<<家常养生食谱一本全>>

图书基本信息

书名：<<家常养生食谱一本全>>

13位ISBN编号：9787510114915

10位ISBN编号：7510114918

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：家庭生活健康丛书编委会

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>

## <<家常养生食谱一本全>>

### 内容概要

民以食为天，这个“天”大的问题，最密切地与我们的健康相关。但仅仅重视它并不够，要做好饮食养生这件事，就要为我们千差万别的身体状况，找到它合适的食物。

《家常养生食谱一本全(畅销彩色版)》针对四季变化、脏腑调理需求，区分不同人群、不同体质、不同亚健康状态、各种疾病，介绍了其相应的饮食原则，并推荐了大量极具疗效性的对症食谱。

《家常养生食谱一本全(畅销彩色版)》由《家庭生活与健康》丛书编委会编著。

<<家常养生食谱一本全>>

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。

现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作17年。

组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章77篇，组织编写科普书刊40多部。

2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖，13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

## &lt;&lt;家常养生食谱一本全&gt;&gt;

## 书籍目录

PART1因时养生，四季饮食巧安排 Chapter 1 002春季养生：重在养肝护肝 001春季饮食养生要点 003春季最佳养生食材 004养生食谱推荐 004爆炒羊肝/鸡蛋香菇炒韭菜 004大蒜豆腐鱼头汤 005夏枯草黑豆汤/素焖扁豆 005辣椒韭菜炒皮蛋 006豆腐蒸银鱼/燕窝红枣薏米粥 Chapter 2 007夏季养生：重在养“阳” 007夏季饮食养生要点 008夏季最佳养生食材 009养生食谱推荐 009冬瓜蛋花汤/苦瓜菊花粥 009黄瓜鱼肉沙拉 010绿豆南瓜粥/凉拌茄子 011双耳炒海螺 010炆拌什锦/双椒爆炒鸡胗 Chapter 3 012秋季养生：重在滋阴润燥 012秋季饮食养生要点 013秋季最佳养生食材 014养生食谱推荐 014绿豆薏仁鸭汤/山楂梨丝 014花生紫菜藕汁 015秋季润肺银耳羹/排骨南瓜煲 016醋椒鱼/金针菇粉丝煮海肠 Chapter 4 017冬季养生：重在养“阳” 017冬季饮食养生要点 018冬季最佳养生食材 019养生食谱推荐 019红米猪肝汤/劲道辣蹄筋 019桃仁牛肉 020葱爆羊肉/沙锅豆腐 020冬瓜丸子汤 PART2 脏腑养生，饮食调理有讲究 Chapter1 022心脏功能养护 022养心护心怎么补 023养心护心最佳食材 024养生食谱推荐 024咖喱鱼肉豆腐/西红柿豆腐 024豌豆苗扒银耳 025豆腐鸡肉羹/红枣山药汤 025黄豆桃仁拌鸭胗 026柠檬汁莴笋猪排/米酒豆腐烧鱼 Chapter 2 肺部功能养护 027养肺要以养阴为主 027润肺最佳食材 028养生食谱推荐 028银耳百合雪梨粥/莲子百合煲瘦肉 029杏仁萝卜猪肺汤 030绝妙四味鲜/白萝卜蛭子汤 031冰糖银耳羹/百合芝麻猪心汤 031川贝雪梨粥 Chapter3 032肝脏功能养护 032养护肝脏的饮食要求 033养护肝脏的最佳食材 034养生食谱推荐 034荸荠蛋花汤/红枣黑木耳汤 034茯苓小米粥 035菠菜鸭血豆腐汤/芹菜炒豆腐干 035蘑菇炒山药 036川芎天麻蒸鲜鱼/五味子鲜贝 Chapter 4 037胃功能养护 037保护脾胃的饮食要点 038养护脾胃的最佳食材 039养生食谱推荐 039猪脾红枣粥/黄芪内金粥 039韭菜炒藕丝 040白胡椒猪肚汤/南瓜蒸饺 041鹌鹑健脾粥/黄芪炖鸡 041紫菜南瓜汤 Chapter 5 042肾脏功能养护 042肾脏功能养护饮食要点 042肾虚进补要对症 043补肾最佳食材 044养生食谱推荐 044鸡蛋虾仁炒韭菜/当归生姜羊肉汤 044清炒莴笋 045泥鳅炖豆腐/虫草炖鸭 045木耳炆腰花 046肉粒胡萝卜/鸡蛋辣椒醋熘猪三样 Chapter 6 047肠道功能养护 047肠道功能养护饮食要点 048养护肠道的最佳食物 049养生食谱推荐 049胡萝卜饮茶/山药杂粮粥 049小白菜虾皮汤 050胡椒煮猪肚/山药木耳汤 050黑木耳炒黄花菜 PART3 因人养生，不同群体的特色饮食 Chapter 1 052青少年健脑益智 052青少年链脑益智饮食指 053健脑食物与营养素 054养生食谱推荐 054菊花炒鸡片/核桃花生粥 054黄豆芽蘑菇汤 055花生鱼头汤/益寿鸽蛋汤 055红椒豆干炒里脊 056鲜味豆腐/杏仁豆腐 Chapter 2 057育春期增高键体 057有助身高增长的饮食要 058养生食谱推荐 058海带花生排骨汤/胡桃羊肉粥 058五香糖醋排骨 059芝麻椒盐虾/豆腐鲫鱼汤 059豌豆虾仁炒鸡蛋 060淡菜煨猪肉/土豆烧牛肉 Chapter 3 061男性健身“助阳” 061健身“助阳”的三类食物 061助阳生精的最健食材 062养生食谱推荐 062韭菜炒核桃仁/黑豆炖狗肉 062韭菜炒羊肝 063西红柿海带汤/黄花菜炒猪腰 063莲子猪腰汤 064木耳烧猪腰/银鱼炒韭菜 Chapter 4 065老年人延年益寿 065老年人长寿的饮食要点 066养生食谱推荐 066橙汁蜜藕/桂圆鸡丁紫米粥 066香菇鸡腿汤 067首乌猪肝粥/山药羊肉汤 068嫩豆腐鲫鱼羹 068黄豆海带鱼头汤/小炒辣子兔丁 Chapter 5 069孕期营乔关照 069孕期饮食营养指导 070养生食谱推荐 070清蒸大虾/糯米板栗粥 070乌鸡糯米葱白粥 071香菇油菜/酸菜炒牛肉 071韭菜炒虾仁 072糖醋莲藕/菜合煎饺 072山药核桃饼 Chapter 6 073产后快速恢复 073顺产妈妈的饮食原则 073剖宫产妈妈产后饮食原则 073坐月子期间的饮食要求 074养生食谱推荐 074姜枣枸杞乌鸡汤/花生红枣小米粥 074萝卜烩鲜菇 075香菇豆腐/蘑菇丝瓜肉片汤 075西红柿通心面 076橘饼炒蛋/银耳木瓜粥 076韭菜煮鸭血/油菜炒牛肉 Chapter 7 077更年期饮食调理 077女性更年期的饮食调理 078养生食谱推荐 078红薯木耳粥/雪梨百合莲藕汤 078枸杞炖甲鱼 079桂圆炖乳鸽/山药猪血豆腐汤 079腰花木耳笋片汤 080鱿鱼排骨煲/绿叶豆腐羹 Chapter 8 081脑力正作者 081脑力工作者饮食养生要点 082养生食谱推荐 082核桃紫米粥/鳝鱼黄花汤 082黑木耳鲫鱼汤 083桂圆金米栗子粥/鱼丝紫菜粥 083玉米排骨汤 084天麻鱼头煲/核桃松子糯米粥 084红枣山药粥/五仁粳米粥 Chapter 9 085体力工作者 085体力正作者饮食养生要点 086养生食谱推荐 086牛肉蔬菜汤/鲜虾韭菜粥 086火腿双米粥 087青椒肚片/红参蒸鲫鱼 087胡萝卜炖羊排 088西红柿鲜蘑排骨汤/狗肉汤 Chapter 10 089经常熬寝者 089经常熬夜者饮食养生要点 090养生食谱推荐 090金针黄豆排骨汤/荠菜猪肉汤 090天麻老鸡汤 091山参桂圆银耳汤/黄豆鲫鱼汤 091红枣带鱼粥 092杏仁枸杞银耳煲/余鳗鱼丸 ..... PART4对“质”养生，你属哪种体质类型 PART5美容养生，养于内而“美”于外 PART6赶走亚健康，饮食调理帮大忙 PART7对症养生，常见疾病食疗方



章节摘录

版权页：插图：随着科技的发展，电脑、网络的普及，人们的工作和生活越来越离不开电脑。电脑操作者在享受电脑带来的高速便捷的同时，也时常遭遇“电脑病”的困扰：电脑辐射会引起自主神经失调、忧郁症，还会让皮肤变差；电脑荧光屏不断变幻和上下翻滚的各种字符会刺激眼睛，使眼睛疲劳、肩酸背痛；长期的固定坐姿会导致颈椎、腰椎僵硬；常用鼠标，会感到手指僵硬。

特别是在缺水、营养不足的状况下工作，身体对辐射的抵抗能力下降，就更容易患病。

所以，平时要尽量少用电脑，并掌握正确的用电脑的姿势，还要注意进行饮食调养。

电脑操作者饮食养生要点 1.蛋白质是人体细胞的“灵魂”，应多吃高蛋白食物，如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鱼及豆制品。

2.多吃含维生素高的食物，如韭菜、菠菜、青蒜、金针菇、西红柿、黄瓜及各种水果，以调节神经。

3.多吃含磷脂高的食物，如蛋黄、虾、核桃、花生、牡蛎、乌贼、银鱼、青鱼等，为大脑活动提供能源。

4.多吃健眼的食物，如牛奶、小米、核桃、胡萝卜、菠菜、大白菜、西红柿、黄花菜、枸杞子和各种新鲜水果，以保护眼睛，防止近视及其他眼疾。

5.多吃能抗辐射的食物，如海带、黑芝麻、紫苋菜以及含维生素A、B族维生素、维生素C、维生素E的蔬菜和水果。

6.经常面对电脑的人每天可饮用菊花茶和柿叶茶，这两种茶能抵抗荧光屏的辐射，减少电脑对眼睛的伤害。

电脑操作者在工作1~2个小时后，应活动——下全身，做做眼保健操。

## <<家常养生食谱一本全>>

### 编辑推荐

《天天食谱:家常养生食谱一本全(畅销彩色版)》继承了祖先积累的丰富的食疗经验,同时结合新医学指导下的新概念,以常见食物的营养成分、性味与功效为依据,选择最佳的配伍组合,运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法,提供了300余款包含主食、点心、菜肴、汤羹的保健、调理食谱。这些食谱分别适应四季天时、各种体质、人体各个时期的保健,以及一些常见病慢性病的防治和辅疗,非常贴心实用。

<<家常养生食谱一本全>>

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>