

<<家庭食疗600问>>

图书基本信息

书名：<<家庭食疗600问>>

13位ISBN编号：9787534109133

10位ISBN编号：7534109132

出版时间：1996-12-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：徐珊,施仁潮

页数：301

字数：236000

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>

<<家庭食疗600问>>

内容概要

维护健康、恢复健康的方法多种多样，各放异彩，食疗便是其中一颗耀眼的明珠。

应用食疗防病治病在我国已有十分悠久的历史，唐代名医孙思邈在《千金要方》中就有这样一段叙述：“安身之本必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。

”这足以说明食疗对保障人民健康的作用。

经过千余年的实践与积累，如今人们对食疗的作用有了更深刻的认识；生活水平的不断提高和卫生知识的普及与深入，也使人们不论有病无病都会想到用食物来保健养身。

因此，在购买和烹制食物时常会考虑到食物的营养成分及对防病、祛疾的作用，并力求做到科学合理地食用。

正是有基于此，浙江科学技术出版社在组织《21世纪家庭健康顾问丛书》时，将食疗这一主题列入了首批出版的书目中。

在编写本书时，我们着眼于深入普及食疗知识，既较全面地介绍传统的食疗知识及行之有效的食疗验方，也注意结合现代研究成果，力求使各种食疗方法有一定的科学依据，而不仅仅是实践与经验的积累。

我们由衷地希望，本书能为广大读者祛病健身、益智延年提供有益的帮助，成为日常生活中不可缺少的助手。

<<家庭食疗600问>>

书籍目录

食疗基础知识 什么叫食疗 食疗有什么特点 食物的寒热温凉属性与食疗有何关系 哪些食物属寒凉？
 有何食疗作用 哪些食物属温热？
 有何食疗作用 哪些食物属平性？
 有何食疗作用 食物的五味与食疗有什么关系 哪些食物属酸？
 有何食疗作用 哪些食物属苦？
 有何食疗作用 哪些食物属辛？
 有何食疗作用 哪些食物属甘？
 有何食疗作用 哪些食物属咸？
 有何食疗作用 如何理解食物的归经 哪些中药可作为食物 常见的高蛋白食物有哪些？
 适宜哪些人食用 低脂肪食物有哪些？
 适宜哪些人食用 哪些食物含胆固醇较低 哪些食物的维生素B₁含量较高 哪些食物的维生素B₂含量较高 哪些是低盐食物 哪些食物含钙量较高 哪种情况下要食用高钾饮食 哪些情况下要食用低钾饮食 哪些食物含磷量较高 食疗怎样补铁 哪些食物含锌量较高 哪些食物含镁量较高 哪些食物含铜量较高 哪些食物含碘量较高 春季用食疗要注意什么 夏季用食疗要注意什么 秋季用食疗要注意什么 冬季用食疗要注意什么 体胖者如何用食疗 体瘦者如何用食疗 小儿怎样用食疗 青壮年要用食疗吗 老年人应怎样用食疗 妇女用食疗要注意什么 食疗的烹制技术 上浆挂糊、勾芡、加醋有何意义 在食疗方配制中怎样使用料酒 烹制时如何判断油温 如何掌握烹制时的火力 旺火急炒对食疗效果有何影响 在食疗方烹制中如何使用中药 如何避免制作食疗方时产生致癌物 烧汤时要注意什么 怎样烧羹 怎样煮药粥 制作面条、包子、饼、糕要注意什么 如何泡制药茶 如何自制米酒 怎样浸泡药酒 怎样熬制膏滋药 怎样用茶叶做菜肴 怎样用西瓜皮做菜肴 怎样烧红薯可避免吃后腹胀反酸 怎样烧鲜黄花菜可避免食后中毒 怎样烧扁豆可去除毒素 怎样减少白菜中维生素的损失 菠菜应怎样烧煮 如何避免洋葱味的刺激 为什么猪肝烹制前要浸洗 怎样制作醋蛋 烧羊肉应注意什么 焖烧羊肉时怎样去膻味 怎样泡发海参 为什么煮熟鸡蛋后不宜用冷水冷却 怎样配制蜂蜜饮料 什么叫蒸法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫煮法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫汆法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫煎法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫烩法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫溜法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫炒法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫烧法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫炖法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫焖法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫爆法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫卤法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫炸法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫烤法？
 怎样应用于食疗方的烹制 什么叫拌法？
 怎样应用于食疗方的烹制.....

<<家庭食疗600问>>

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>