

<<海鲜食疗养生法>>

图书基本信息

书名：<<海鲜食疗养生法>>

13位ISBN编号：9787538426892

10位ISBN编号：7538426892

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：叶知秋

页数：182

字数：110000

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>

<<海鲜食疗养生法>>

内容概要

海鲜是高营养、低脂肪的天然健康食品，对多种疾病具有食疗功效。

各种水产品中蛋白质含量非常丰富，脂肪含量很少，即使多吃一些，也不会使人发胖。

水产品中所含的大量不饱和脂肪酸可以预防各种心血管疾病的发生。

吃鱼的孩子最聪明。

水产品是绝佳的滋补品。

书中详细介绍各种海鲜、河鲜的营养成分、食疗功效以及正确的烹饪秘诀，让你不但能享受美食，也能祛病强身，吃出健康好身材。

<<海鲜食疗养生法>>

书籍目录

第一章 海水鱼类的养生食疗法 1 鲳鱼：可补肾益血充精 2 带鱼：可治疗慢性肝炎 3 大黄鱼与小黄鱼：可开胃益气解毒 4 比目鱼：可止痢止泻 5 海鳗：可治皮肤恶疮 第二章 淡水鱼类的养生食疗法 1 鲫鱼：是手术及产后的最佳补品 2 青鱼：可养肝明目 3 鲤鱼：通乳利小便 4 鲢鱼：可暖胃舒肝治经痛 5 鲈鱼：可延年益寿抗衰老 6 草鱼：可治头痛及健忘 7 鲇鱼：可强精壮阳 8 黄鳝：可除风湿及产后虚损 9 河鳗：可治夜盲症及妇女阴痒 10 泥鳅：可治痔疮及糖尿病 第三章 贝壳类水产品的养生食疗法 1 海螺：具清热明目功效 2 田螺：可治痔疮便血、利小便 3 螺蛳：可解酒消毒治黄疸 4 河蚌：可养肝清热 5 牡蛎：可减少人体胆固醇 6 文蛤：可治甲状腺肿大与胃酸过多 7 贻贝：可治体虚遗精 8 鲍鱼：可强心补肾壮阳 9 蛤蜊：可治胃病及十二指肠溃疡 第四章 其他水产品的养生食疗法 1 海带：可治疗高血压 2 海参：能抑制癌细胞生长与转移 3 海蜇：可降压安胎、润肠 4 明虾：可治疗神经衰弱 5 龙虾：可补肾壮阳健胃 6 河虾：可治疗肾虚遗精早洩 7 墨鱼：可治妇女贫血、闭经 8 甲鱼：是癌症人的食补佳品 9 螃蟹：可防治老年痴呆症 10 章鱼：可治阴道炎 11 鱿鱼：可抗肿瘤 第五章 选择新鲜海鲜的技巧 1 鱼类的选择技巧 2 蚌类的选择技巧 3 蟹的选择技巧 附录：常见疾病宜食与忌食海鲜河鲜表

<<海鲜食疗养生法>>

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>