

<<护肝吃什么-15种护肝食物与15道护肝菜>>

图书基本信息

书名：<<护肝吃什么-15种护肝食物与15道护肝菜>>

13位ISBN编号：9787543644786

10位ISBN编号：7543644789

出版时间：2010-12

出版时间：青岛

作者：王作生//张燕

页数：159

字数：200000

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>

<<护肝吃什么-15种护肝食物与15>>

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美得生活工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——男性、老人、儿童、女性、孕产妇，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《护肝吃什么-15种护肝食物与150道护肝菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种护肝食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。

每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。

在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了关味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

保肝护肝除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该少吃或不吃？

生活上有什么禁忌？

如果患病，可以用什么方法进行调理？

看病就医需要注意什么？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

总之，我们的目标就是：全方位保护您的肝脏！

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

<<护肝吃什么-15种护肝食物与15>>

内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种护肝食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。

书中还阐述了肝脏的生理结构和功能，以及护肝原则和饮食调理方法，帮助您全方位保护肝脏健康。

<<护肝吃什么-15种护肝食物与15>>

书籍目录

男性健康与饮食调理 男性的生理特点 男性健康的国际标准 男性中医养生要点 影响男性健康的因素 男性保健与饮食调理关爱男性的15种食物与150道贴心菜 选购储存 / 营养成分 养生与功效 / 烹调应用 / 食用搭配宜忌 爱心提示 / 民间验方 推荐菜品 番茄粥 / 什锦番茄 番茄冰沙 / 番茄烧豆腐 番茄山药条 / 番茄卷心牛肉 西红柿炖鲑鱼 番茄冬瓜汤 / 番茄酸奶汁 番茄马蹄饮 山药 选购储存 营养成分 / 养生与功效 烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示 / 民间验方 推荐菜品 山药小米粥 山药芡实粥 / 百合拌山药 山药炒猪腰 / 虾仁山药 拔丝金枣 / 山药煲苦瓜 煨酥排骨 / 狗肉枸杞山药汤 山药羊肉汤 香菇 选购储存 / 烹调应用 营养成分 / 养生与功效 爱心提示 / 民间验方 / 食用搭配宜忌 推荐菜品 香菇粥 香菇瘦肉粥 / 七彩香菇 香菇炒黄花菜 烧香菇 / 清蒸香菇 香菇干贝汤 香菇海参汤 韭菜 选购储存 / 民间验方 营养成分 / 养生与功效 烹调应用 , 爱心提示 / 食用搭配宜忌 推荐菜品 韭菜粥 韭菜炒豆腐干 / 韭黄炒鸡蛋 韭菜炒虾仁 韭菜-炒蛤蜊肉 / 韭花酱炒八带 核桃仁炒韭菜 / 烤韭菜 韭菜煮蛤蜊肉 / 奶汁韭菜 胡萝卜 选购储存 / 营养成分 养育功效 / 烹调应用 / 民间验方 食用搭配宜忌 / 爱心提示 推荐菜品 荞麦面扒糕 胡萝卜粳米粥 / 糖醋胡萝卜 胡萝卜松 / 回锅胡萝卜 胡萝卜阿胶炖猪肉 / 胡萝卜炖牛肉 胡萝卜炖牛尾 胡萝卜乌鱼汤 / 胡萝卜葱白汁芦笋 选购储存 / 烹调应用 / 民间验方 / 营养成分 养生与功效 爱心提示 食用搭配宜忌 推荐菜品 糖醋芦笋 冬蓉芦笋 / 五彩芦笋 芦笋瘦肉汤 / 芦笋海参汤 芦笋鲍鱼汤 芦笋桂花蜜汁 / 芦笋芹菜汁猕猴桃 选购储存 / 烹调应用 营养成分 / 食用搭配宜忌 养生与功效 / 民间验方 暖心提示 推荐菜品 猕猴桃粥 猕猴桃糊 / 蜜汁猕猴桃 什锦沙拉 猕猴桃果汁 / 猕猴桃丸 糖渍猕猴桃 / 白果冰糖猕猴桃 猕猴桃蒸带子肉木耳 选购储存 / 营养成分 养生与功效 烹调应用 / 爱心提示 / 食用搭配宜忌 推荐菜品 木耳山楂粥 / 双耳蒸蛋皮 木耳莴笋拌鸡丝 / 柿饼黑木耳 木耳烧海参 木耳黄瓜汤 / 腰花木耳汤 双耳茶花生南瓜子黄豆鸡蛋大米羊肉牡蛎关爱男性健康的4个爱心叮咛

<<护肝吃什么-15种护肝食物与15>>

章节摘录

插图：

<<护肝吃什么-15种护肝食物与15>>

编辑推荐

《护肝吃什么:15种护肝食物与150道护肝菜》：肝脏是人体内最重要的代谢器官之一，在食物的消化吸收。

代谢物的分解、排泄过程中，肝脏都起着重要的作用。

合理的饮食和充足的营养是保肝护肝的前提。

通过改善饮食，可以补充营养素。

调节肝脏功能。

即使肝脏已经受损，也能促使其逐渐康复。

芝麻保肝健脑，韭菜温补肝肾，荠菜补肝益胃，洋葱平肝润肠。

平菇降脂护肝，苦瓜平肝利胆。

芒果养肝抗衰，猪肝养血益肝，兔肉补肾护肝，鲍鱼养肝降压，鲈鱼补肝益肾，黄色养肝明目，鲤鱼养血护肝，玫瑰花和肝理气，胡萝卜补肝健脾。

<<护肝吃什么-15种护肝食物与15>>

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>