<<家庭养生保健菜>>

图书基本信息

书名:<<家庭养生保健菜>>

13位ISBN编号: 9787543650794

10位ISBN编号: 7543650797

出版时间:2009-3

出版时间:青岛出版社

作者: 顾奎琴, 陈绪荣 编著

页数:254

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

<<家庭养生保健菜>>

前言

俗话说,民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重 要的作用。

但是,我们也应该看到,现代人的饮食结构发生了巨大变化,一些"现代文明病",如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生,都与饮食有着密切的关系。

可以说,大多数"现代文明病"是"吃"出来的。

本书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的,旨在 提高和改善现代人的身体素质,提升生活质量和生命状态。

本书最大的特点是将 祖国传统医学理论与现代营养学有机结合,书中大部分理念来自于编著者近年来潜 心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染,让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫 力 , 使人更健康 , 充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素,防治多种疾病。

生机饮食要求口 味清淡,少油少盐,多摄取富含纤维素的蔬果,以促进人体新陈代谢,减轻肠胃 负担,维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效c,常吃富含可溶性膳食纤维的食物,可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物,这些 食物是天然的神经稳定剂,能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪,缓解疲劳,激发人的青春活力。

总之,生机饮食可使人精力充沛,快乐无忧!

本书由四季养生菜、增强免疫力养生菜、健脑益智养生菜、抗衰延寿养生菜、 清心降火养生菜、清 肠排毒养生菜、养心安神养生菜、解酒护肝保健菜、烟民护 肺保健菜等九部分组成,所讲内容通俗 易懂,贴近生活,具有很强的实用性。

值 得一提的是,本书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍 摄,这些菜品色香味俱全,制作起来也非常简单,让您一见即能食欲大开,并能 轻松将它们"请"上自家的餐桌。 健康需要一点一滴地积蓄。

愿本书能成为广大读者的贴心朋友,愿健康、幸 福、快乐与大家相随相伴!

<<家庭养生保健菜>>

内容概要

本书根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写,旨在提高和改善现代人的身体素质, 提升生活质量和生命状态。

本书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合,倡导摄入可以让人体充满生机和活力的生机饮食,让您更健康,充满生机与活力。

<<家庭养生保健菜>>

作者简介

顾奎琴,国内知名营养专家、科普作家。

1980~2000年任解放军总医院主管营养师,2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。

同时兼任:国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳

<<家庭养生保健菜>>

书籍目录

1 四季养生菜 春季养生与饮食调理 春季养生食物15佳 夏季养生与饮食调理 夏季养生食物15佳 秋季养生与饮食调理 秋季养生食物15佳 冬季养生与饮食调理 冬季养生食物15佳 春季养生菜 [凉菜类] 什锦杏仁豆腐 [热菜类] 春笋烧蘑菇 什锦烩鲜蔬 首乌素鳝丝 鸡丁银耳烩鲜玉米 [汤煲类] 鲜荷叶老冬瓜汤 南瓜松子浓汤 火龙银耳 雪梨羹 清燥润肺老鸽汤 霸王花珍珠龙骨汤 [主食类] 鲜梨黑豆饼 姜汁牛 肺糯米饭 芹菜粳米粥 枇杷薏米粥 三仁润肺粥 [饮品类] 百合银耳玉竹茶 清咽枇杷雪梨汁 润肺菠萝蜂蜜汁 椰汁百合饮 夏季养生菜 [凉菜类] 姜汁拌菠菜 芝麻酱拌鸡丝粉皮 [热菜类] 鲜虾酿苦瓜 西瓜皮炒青豆 翡翠双 菇 [汤煲类] 枸杞丝瓜炖豆腐 百合绿豆汤 荸荠雪羹汤 菠萝苦瓜汤 冬瓜鲤鱼汤 [主食类] 红薯蜂蜜粥 薏米绿豆百合粥 五谷养生粥 百合淮山 粥 蒲公英粥 苦瓜冰糖粥 [饮品类] 洋参苦丁茶 回春美颜茶 紫甘蓝苹果汁 芦根麦冬消暑汤 柠檬雪梨汁 西芹果蔬汁 秋季养生菜 [热菜类] 猴头菇扒油菜 蒜蓉四蔬 素炒香菇马蹄白果 [汤煲类] 龙眼百合煲鸡蛋 百 合菊花鸡蛋汤 百合红莲西米露 [主食类] 三宝润燥粥 秋季养生粥 杏仁粥 奇异芦荟羹 [饮品类] 菊花甘草茶 苦瓜苹果汁 提高免疫果菜汁 生菜柠檬梨汁 冬季养生菜 [热菜类] 双笋烩香菇 芦笋鸡心 [汤煲类] 黑豆蘑 木瓜猪骨炖花生 萝卜羊肉汤 鲜木瓜乳鸽莲子汤 [主食 菇汤 冬瓜鲩鱼汤 木瓜猪骨炖花生 萝卜羊肉汤 鲜木瓜乳鸽莲子汤 [主· 类] 鲜韭鲜虾粥 清肠不老粥 墨鱼猪脚粥 山药鸡头米鸡肉粥 [饮品类] 排毒火龙蜜奶饮 鲜椰菠萝汁 养心安神果蔬汁 生津蜜藕梨汁 舒缓压力果蔬 汁 芝麻红茶2 增强免疫力养生菜 增强免疫力与饮食调理 增强免疫力食物15佳 [凉菜类] 凉拌枸杞菜 凉拌萝卜芦笋丝 凉拌海带丝 [热菜类] 海米炒油菜平菇 烩三素 红花扒竹荪 辣味青笋 干贝枸杞白菜煲 三彩鲍鱼菇 蚝油牛肉 菠菜苦瓜鸡 蘑菇炒鸡蛋 [汤煲类] 甜玉米鲜蔬汤 番茄皮蛋蔬菜汤 萝卜香菇豆苗汤 黄芪猴头汤 豆腐猪蹄瓜菇汤 平菇炖鸡肉 番茄洋葱牛肉汤 五行养生汤 鲍鱼芦笋汤 [主食类] 萝卜肉末丸子汤 百合葡萄糯米粥 香芋山药粥 苡仁芡实粥 当归荸荠薏米粥 [饮品类] 三豆饮 葱白 生姜茶 薄荷甘草茶 黄椒菠萝汁 胡萝卜番茄汁 红枣黑豆汁 维生素C果蔬汁 猕 猴桃杏汁 葡萄柚柠檬蜜汁 猕猴桃椰汁 抗病毒果蔬汁 南瓜蜜奶3 健脑益智养生菜 大脑与健脑饮食 健脑益智食物15佳 [凉菜类] 海米拌芹菜 鱼鳞丁 彩椒核桃仁 [热菜类] 核桃仁鸡丁 锦绣蛋丝 干果鸡丁 炒双菇 芹菜炒肉丝 松子烧香菇 益智冬瓜盅 番茄鲜蘑 三鲜豆腐 桂圆鸡丝 蛋皮鱼卷 三鲜素海参 枸杞海参煨鸽蛋糖醋焖鲫鱼 酱炒榛子仁 金针菜炒肉丝 益智地黄鳝段 冬菇面筋 芝麻酱炙鲤鱼 银耳烩鹌鹑蛋 [汤煲类] 鱼头补脑汤 圆肉益智鸽蛋汤 奶汁番茄 雪耳樱桃 何首乌 炖鸡 黄豆排骨汤 鹿茸鸡汤 鲜奶玉米银耳羹 黄花健脑汤 [主食类] 聪明益智糊 健脑益智八韦粥 三珍米粥 蛋黄山药粳米粥 玉米瘦肉粥 酸枣仁粥 茉莉花粥 龙眼糕 龙眼肉长寿面 核桃芝麻饼 海参饼 [饮品类] 枸杞五味饮 黄花菜饮 刺 梨黄精滋补酒 补脑增智饮 人参核桃饮 香蕉酸奶4 抗衰延寿养生菜 抗衰老与饮食调理 抗衰老食物15佳 [凉菜类] 五加蒜泥白肉 [热菜类] 胡萝卜炒木耳 香菇烧牛肉 红枣原汁肘子 健身长寿鸡 锅贴杜仲腰片 枸杞炒肉丝 芋头烧牛肉 椒地香酥鸡 盆 寿鳝段 松子核桃膏 枸杞黄芪鲜贝 参麦鱿鱼 [汤煲类] 眉豆猪皮汤 抗衰老蔬菜汤 粟米栗子瘦肉汤 五行抗老蔬菜汤 灵芝陈皮老鸭汤 松子鸽蛋鸡骨汤 沙参玉竹百合炖肉 猪肝煮黄豆 [主食类] 糙米什锦饭 首乌芝麻粥 核桃仁芝麻粥 玉米芸豆粥 抗老三珍粥 芝麻红糖粥 润肤抗衰粥 五谷养生粥 海参壮阳粥 [饮品类] 蜂王浆 沙参玉竹百合 强精饮 苹果樱桃汁 莲藕柳橙汁 美目清心茶 清热抗衰茶5 清心降火养生菜6 清肠排 毒养生菜7 养心安神养生菜8 解酒护肝保健菜9 烟民护肺保健菜

<<家庭养生保健菜>>

<<家庭养生保健菜>>

章节摘录

插图:你患有失眠症吗?

失眠的最基本定义就是睡眠障碍。

失眠是指经常性的入睡困难、彻夜不眠或睡眠中时常醒来、醒得过早等现象。

失眠能造成睡眠时间不足或质量差,从而产生疲倦和种种不适的感觉。

如注意力不集中、无力、警觉性差、情绪不佳、头痛、紧张等。

研究人员认为,失眠一般呈现为起始失眠、间断失眠及终点失眠三个特点。

失眠持续时间长,易陷入恶性循环,严重影响身心健康。

失眠患者主要有以下几种表现: 入睡困难 不能熟睡 早醒,醒后无法再入睡; 频频从噩梦中惊醒,自感整夜都在做噩梦; 睡过之后精力没有恢复; 发病时间可长可短,短者数天可好转,长者持续数日难以恢复。

为什么会失眠?

引起失眠的原因较为复杂,但主要因素可分为环境因素、疾病因素和心理因素等几大类。

心理因素大部分失眠是由心理因素引起的。

忧郁症、神经衰弱、精神分裂症的病人大多失眠。

心理因素对失眠有着重要的影响,失眠反过来又严重影响到人的心理。

失眠者往往对入睡时司估计过长,对睡眠时间又估计过短。

这些人本身对失眠有较大的心理压力,常常是"越怕失眠越失眠"。

不良的自我暗示往往是导致失眠直至失眠经久不愈的重要原因。

生理因素过半数的慢性失眠患者为原发性睡眠障碍,包括睡眠中出现呼吸困难及间歇性肌肉抽搐等。 其他身体状况如关节炎、胸口灼热、月经头痛、饥饿、过饱、腹胀、尿频、咳嗽、疼痛及其他不适也 会引发失眠。

身体因素来自身体内部的生理、病理刺激,会影响正常的睡眠,如过饥、过饱、大渴大饮、胃胀、便 秘、疼痛、瘙痒、呼吸障碍等。

环境因素不良的卧室环境也能引起失眠,如噪音、空气污染、蚊蝇骚扰、强光刺激、大寒大暑以及地域时差的变化、室内温度过高过低、湿度太大或床铺不舒服,房间太拥挤等都会影响睡眠质量。

<<家庭养生保健菜>>

编辑推荐

《家庭养生保健菜》: 爱心家肴、养生保健系列。

养生又保健,美味又健康。

知名营养专家顾奎琴&中国烹饪大师陈绪荣倾力奉献。

春季养生菜,夏季养生菜,秋季养生菜,冬季养生菜,增强免疫力养生菜,健脑益智养生菜,抗衰延 寿养生菜,清心降火养生菜。

清肠排毒养生菜,养心安神养生菜,解酒护肝保健菜,烟民护肺保健菜。

<<家庭养生保健菜>>

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