

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787543947016

10位ISBN编号：7543947013

出版时间：2011-3

出版时间：上海科技文献

作者：中央电视台《中华医药》栏目组

页数：265

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>

## <<我的健康我做主>>

### 内容概要

《我的健康我做主：药膳宝典》介绍了200种经典药膳。  
内容包括：吉良晨谈养生；清明时节话饮茶；葡萄酒与养生；药酒；赤豆活鱼；太子鸡丁；陈皮牛肉丝；黄芪乌鸡汤；冬瓜老鸭汤；鱼翅汤等。

## &lt;&lt;我的健康我做主&gt;&gt;

## 书籍目录

吉良晨谈养生  
清明时节话饮茶  
葡萄酒与养生  
药酒  
赤豆活鱼太子鸡丁  
陈皮牛肉丝 黄芪乌鸡汤  
百合冰糖银耳粥 山药薏米粥  
冬瓜老鸭汤鱼翅汤  
土茯苓炖龟当归红枣猪手煲  
桃仁鸭方大枣冬菇汤  
拌三丝蜜煎银耳  
红杞田七鸡 山药奶肉羹  
琥珀莲子龟苓膏  
抗癌药膳——薏米莲子粥  
冬令话补膏  
补肾药膳——参圆炖鲫鱼 杞杜鹌鹑汤  
补胃药膳——五圆乳鸽芪杞鲈鱼  
罐蒸当归鱼 冬虫夏草鸡片  
丁香鹿肉 人参砂锅鸡  
美容药膳——冬瓜薏米气锅鸭 雪奶哈士蟆  
人参蛤蚧山鸡煲  
枣皮玉盏山鸡米蒜茸玉蔻鸡胗  
补胃药粥——摩罗粥 安神粥  
阿胶烤鳗鱼 花生莲子粥  
首乌排骨天麻海鲜串 洋参煨仔鸡  
紫菜虾卷赛螃蟹 时蔬四宝  
乌鸡炖甲鱼三耳汤  
当归黄芪虾清炖双耳  
竹笋烩红螺参果煲瘦肉  
车前子油焖虾  
羊肉粥 桂圆枣粥 附片羊肉汤  
首乌烧百合枸杞扒鱼肚  
八珍炸芋奶菊花烧鳊鱼  
西洋参蒸白鳝 山药虾球  
翠衣爆鳝鱼  
粗粮与健康  
玉竹炒芹菜珍珠薏米丸子  
百合粥黄芪炖鸡  
龙眼炖老鸭北芪烧海参  
北芪枸杞炖肉鸽绿豆糯米酿猪肠  
猪皮枸杞红枣汤  
狗脊花生凤爪汤  
鲫鱼党参滋补汤  
板栗煲鸡汤  
清润知音汤

<<我的健康我做主>>

.....

## &lt;&lt;我的健康我做主&gt;&gt;

## 章节摘录

孟幼秋是1980年患鼻咽癌的患者，如今她除了身体康复得不错以外，还包揽了八口之家的家务，并且从事许多社会工作。

她的养生之道是在配合医生治疗的同时，非常注意饮食。

孟幼秋：我给大家介绍一种抗癌保健食品，它的名字叫薏米莲子粥。

薏米有抗癌解毒的作用。

做的时候先把它煮一下，然后放入大米，混在一起。

薏米莲子粥中还有枸杞、山药、绿豆、红枣。

薏米可以消除筋骨中的邪气，而莲子能补五脏及十二经脉之气血，是补脾健脾的。

薏米的主要成分：糖类、脂肪油、氨基酸、薏苡素、维生素B1。

莲子的主要成分：糖类（碳水化合物）、蛋白质、脂肪、天门冬素、钙、磷、铁。

读者可能注意到了，在这道药粥里有两种我们常见的食品——大枣和绿豆。

说到大枣，它可以补益脾胃，滋阴养血，同时它能缓和药性；而绿豆呢，可以调和五脏，安神，解毒。

癌症患者常吃大枣和绿豆除了对脾胃有好处之外，还可以减少放疗、化疗中的毒副作用。

在做薏米莲子粥时，要先把薏米、莲子煮上一会儿再放入其他成分。

说到药粥，它是食疗中非常重要的一种。

这是因为药粥可以补益胃气，健补脾胃。

历代医学家都非常重视脾胃的功能，认为“脾胃无损，诸无可虑。

胃气一散，百药难施”。

同时，药粥服用起来非常方便，而且在肠胃中通行缓慢，有利于营养及药物有效成分的充分吸收。

而且与药物比较，药粥味道比较容易接受，不受疗程限制，没有毒副作用，长期食用药粥，可以说是寓防病抗病于日常生活之中。

以上这些都是药粥的优点，那么薏米莲子粥中的山药、枸杞都有什么作用呢？

山药有滋肺养胃的作用，而且可以补肾固精，用山药煮粥可以健脾补肺，强健身体；枸杞则可以滋补肝肾，经常服用可以健脑抗早衰。

癌症患者一般身体比较虚弱，多吃一些山药和枸杞是非常有好处的。

经过一个多小时，这道薏米莲子粥就煮好了。

综合前面介绍的所有成分的作用，这道药粥可以抗癌、防癌、强健身体。

由于这道薏米莲子粥共由7种成分组成，我们暂且叫它“抗癌七宝粥”，有兴趣的读者不妨试一试。

（胡永芳）冬令话补膏 俗话说：冬令进补，春天打虎。

在冬季适当进补，不仅具有强壮滋补的意义，而且还能起到调理和防治疾病的作用，尤其对那些曾经患有各种急、慢性疾病的患者，还有病后初愈以及体质虚弱、年老多病的朋友来说，是非常有必要的。

冬季进补是中医非常重视的身体调理方法，所谓春生、夏长、秋收、冬藏就是这个道理。

选择冬天进补，进补之物就能很好地深藏在身体里，然后到明年春天生根、发芽。

因此，冬令进补，既有强壮滋补的意义，更有调理和防治疾病的价值。

冬令进补的方法很多，常见的就有膏滋、药酒、各种中成药补品以及药膳等等。

种类不同，功效各异，如果服用不当非但无益，反而有害。

因此进补最好是在医生指导之下，根据个人的病情和体质特点来选用。

现在有许多中医院都开有膏方的门诊，膏方门诊开出的膏滋药处方是医生根据患者的具体情况来定的，所以能充分地发挥滋补调理的作用。

那么，哪些人需要在冬季进补呢？

……

## <<我的健康我做主>>

### 编辑推荐

《我的健康我做主(药膳宝典)》几乎涵盖了所有中医药界的最新临床成果和健康药膳实用资讯。以严谨负责的态度向观众传播权威的食物疗法信息，把专业的医学知识深入浅出、通俗易懂地告诉观众，在中国传统医药传播领域产生着重要的示范作用和社会影响力。

<<我的健康我做主>>

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>