

<< 《本草纲目》 养生食谱 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》 养生食谱 >>

13位ISBN编号：9787544227834

10位ISBN编号：7544227839

出版时间：2010-2

出版时间：南海出版公司

作者：深圳市金版文化发展有限公司 编

页数：96

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>

<< 《本草纲目》 养生食谱 >>

内容概要

燕麦枸杞粥、燕麦黑芝麻粥、枸杞银耳高粱羹、芝麻豌豆羹、绿豆煎饼、桂圆养生粽、猪肚煲米豆、粉葛煲花豆、红豆牛奶汤、白扁豆鸡汤等。

<< 《本草纲目》 养生食谱 >>

作者简介

胡维勤，1961年毕业于上海第二医科大学医疗系。  
1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林，李先念，李富春、胡耀邦等同志的会诊利保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

<< 《本草纲目》 养生食谱 >>

书籍目录

豆腐一品豆腐锅番茄豆腐泥荷花豆腐山楂山楂茶菊花山楂饮山楂决明茶胡萝卜玉米胡萝卜汤糖醋红白萝卜玫瑰双色萝卜丝苦瓜香油苦瓜苦瓜炒蛋潮式苦瓜煲百合冰糖百合雀巢百合金瓜百合洋葱牛肉洋葱汤洋葱叉烧洋葱四味汤竹笋西兰花冬笋麻酱笋尖红油竹笋苹果牛肉苹果丝凤梨苹果汁起酥苹果派柠檬冻柠茶柠檬爱玉柠檬蜜水芒果芒果鸡粒炒饭芒果布丁芒果飘雪莲藕藕断丝连莲藕焗白菌蜜汁藕片海带排骨煲海带脆爆海带鸡蛋蒸海带香菇香菇烧菜花香菇汤香菇白菜鳝鱼竹笋炒鳝片芹菜炒鳝鱼椒丝鳝鱼莲子白果莲子乌鸡汤莲子红枣糯米粥莲子芡实薏米羹枸杞子枸杞茯苓茶参须枸杞炖鳗淮杞牛肉汤白萝卜白萝卜烧牛腩萝卜海蜇煲萝卜煮黄颡鱼冬瓜火腿冬瓜夹麻酱冬瓜鱼子酱烧冬瓜牛奶三色蒸牛奶香蕉蜂蜜牛奶牛奶红枣粥木瓜木瓜炖银耳木瓜炖奶木瓜冰糖炖燕窝豆浆自磨靛豆浆养颜豆浆豆奶南瓜球山药山药鲑鱼山药炖鸡汤山药排骨煲蜂蜜银花饮面粉金银丝卷灌汤小笼包

## 章节摘录

插图：相传汉代淮南王刘安始创豆腐制法，五代时豆腐已在南北食物市场上出现。

安徽的八公山豆腐、湖北的黃州豆腐、福建的上杭豆腐、河北正定府的豆腐、广西桂林腐竹、浙江绍兴腐乳都是古代有名的豆腐制品。

1.瘦身美体豆腐不仅营养丰富，而且脂肪含量极低，其中的碳水化合物只有一半能被人体吸收，因此肥胖者吃后不仅有饱腹感，而且所摄人的热量也比从等量的其他食物中摄取的热量低，同时，豆腐含有的植物性微量元素极其丰富，这些植物性微量元素有助于排出体内多余水分，提高胃对食物的消化能力，还可加快腹部的脂肪“燃烧”。

对于长期坐办公室的女性，多吃豆腐也可防止臀部下垂现象的出现。

2.改善更年期症状豆腐中含有丰富的雌激素，所以，受更年期疾病困扰的女性，不妨多吃豆腐，以延缓衰老，改善更年期症状。

3.生津降火豆腐味甘、性凉，具有益气和中、生津润燥、清热下火的功效。

4.预防疾病豆腐里含的豆固醇能降低胆固醇，抑制结肠癌的发生，预防便秘、心脑血管等疾病，提高机体的免疫力。

此外，豆腐中的大豆卵磷脂，还有益于神经、血管、大脑的生长发育。

同时，豆腐对防治呼吸系统、循环系统和消化系统疾病大有裨益。

5.美容护肤多吃豆腐可促进体内毒素排出，令肌肤重现白滑及光泽。

豆腐含有的植物雌激素，让女人越吃越有女人味。

<< 《本草纲目》 养生食谱 >>

编辑推荐

《食疗菜典04:女性必吃的25种食物》由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。  
100种适合百姓的口袋菜谱书隆重上市了！

<< 《本草纲目》 养生食谱 >>

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>