

<<健康食谱>>

图书基本信息

书名：<<健康食谱>>

13位ISBN编号：9787546402710

10位ISBN编号：7546402719

出版时间：2010-11

出版时间：成都时代出版社

作者：中映良品

页数：115

字数：140000

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>

## <<健康食谱>>

### 内容概要

现代社会，生活节奏加快，工作强度增大，很多人出现了亚健康状态，总觉得疲惫不堪，对什么事都提不起精神。

导致亚健康的原因有很多，包括生活环境污染、饮食结构不合理、嗜烟酗酒以及来自社会竞争的各方面压力等，其中饮食不合理最为常见。

亚健康如不及时摆脱，随时会转化成疾病；若能及时得到调理，则可转向健康。

解决亚健康问题，简便而行之有效的应对良策，就是讲究合理膳食，走出饮食误区。

本书中，营养专家针对人体亚健康的形成原因，教你运用科学合理的饮食，把亚健康扼杀在萌芽状态。

让你亲自动手，既锻炼身体，又饱尝了美味，一举两得，何乐不为？

营养师还特别为你推荐常见养生食材，让你远离亚健康，走向健康。

本书还精选了包括蔬菜、水果、主食、菜肴、汤羹等在内的大量食物食谱，使读者能够根据自己的饮食喜好及身体状况选择食物，从而有效预防和治疗亚健康。

只要保持卫生、科学、合理的饮食习惯和良好心态，相信亚健康一定会远离我们！

## &lt;&lt;健康食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

Part One 基础理论篇 Lesson 1 亚健康离你不远健康与亚健康>3 诱发亚健康的九大因素>4 亚健康多发人群>5 你是亚健康吗？>6 亚健康对人体的五大危害>7 Lesson 2 亚健康的饮食保健“嘴”重要>9 合理的日常饮食让健康上路>11 我们的饮食，和季节一起做主>14 有害食物，我不会让你靠近我>17 Lesson 3 亚健康对症饮食抗疲劳，我有我的“味道”>19 电磁辐射，你无处可逃>22 营养饮食，给精神减压的天然妙法>24 得当饮食，好睡眠的法宝>26 Part Two 食谱案例篇 健康素食 松仁玉米>29 甜豆炒百合>30 西芹百合炒腰果>31 避风塘茄子>32 原味萝卜丝>33 小炒丝瓜>34 清炒藕片>35 西兰花炒腰豆>36 京葱烧木耳>37 清炒上海青>38 青豆角炒茄子>39 小炒地木耳>40 蜜汁红枣>41 蒜蓉生菜>42 马兰头拌香干>43 芋头煮豆苗>44 清炒豌豆苗>45 凉拌海带丝>46 紫苏煎黄瓜>47 素三蒸>48 滋补肉食 腰豆滑田鸡>49 南乳大肠>50 小炒猪肝>51 脆笋肉丝>52 沙姜爽肚>53 白切鸡>54 盐水鸭>55 小炒猪心>56 铁板牛肉煎蛋>57 铁板姜葱牛肉>58 羊肉扒菠菜>59 豆花牛肉>60 玉米烧牛肚>61 木耳肚片>62 粉蒸排骨>63 脆炸乳鸽>64 蒸牛百叶>65 锅仔牛腩花菜>66 大蒜肚条>67 锅仔木耳鸡>68 保健水产 黄鳝丝炒茶树菇>69 金针菇鳝丝>70 豆花鱼片>71 香煎三文鱼>72 茄子焖鲈鱼>73 霸王鱼脯>74 鱼糕>75 海鲜豆腐煲>76 酸辣鳝丝>77 鱿鱼炒白菜>78 咸蛋黄酿鱿鱼仔>79 沙锅生啖大鱼头>80 清蒸太阳鱼>81 老醋蜆头>82 红烧大钩翅>83 姜葱炒花甲>84 炒海瓜子>85 鲍汁鹅掌扣关东参>86 三文鱼海蜇刺身>87 萝卜丝煮鲫鱼>88 营养主食 渝州汤圆>89 餐包>90 金银馒头>91 香米薯条>92 南瓜饼>93 海鲜炒饭>94 飘香榴莲酥>95 虾饺>96 猪肉烧卖>97 炒筱面>98 养生汤羹 滑子菇鸡汤>99 鱼翅螺头虫草汤>100 川家鸡灵芝煲老龟>101 排骨藕汤>102 川贝鳄鱼炖鹌鹑>103 土鸡汤>104 池底参炖羊胎>105 巴戟苡蓉炖鹿鞭>106 灵芝土茯苓炖龙龟>107 枸杞煲鹿蹄>108 人参甲鱼炖老鸽>109 雪蛤炖乳鸽>110 香菜鱼片皮蛋汤>111 牛大力炖鹿蹄>112 海底椰炖雪蛤>113 附录 亦食亦药 亚健康者首选的食材 八角茴香 白扁豆 百合 白芷 白果 薄荷 赤小豆 陈皮 佛手 蜂蜜>114 茯苓 枸杞子 甘草 葛根 花椒 昆布 黑芝麻 红花 姜（生姜、干姜）>115

## &lt;&lt;健康食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。

植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。

随着社会经济的发展，人们生活的改善，更多的动物性食物开始进入人们的餐桌。

根据1992年全国营养调查结果表明，在一些较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。

这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。

提出谷类为主是为。

了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止出现发达国家膳食习惯的弊端。

另外要注意粗细搭配。

稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分将流失到糠麸之中。

绝招二：多吃蔬菜、水果和薯类蔬菜与水果富含维生素、矿物质和膳食纤维。

蔬菜种类繁多，包括植物的叶、茎、花、茄果、鲜豆、食用藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素C和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。

我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果中维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但其含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。

红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子、杏等都是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

## &lt;&lt;健康食谱&gt;&gt;

## 编辑推荐

《健康食谱》：赶走亚健康，食疗是最好的天然调理方法，亚洲营养学专家联手专业医师、药膳专家、五星名厨精心呈献潜在的隐形杀手亚健康，你了解多少逐一解答：什么是亚健康？谁是引发亚健康的潜在杀手？亚健康多发人群有哪些？怎样用饮食来消灭亚健康？让亚健康离你越来越远，告诉你该怎么吃告诉你百多种吃的真相：合理的膳食让健康有道：食物因季节而动是最佳的食养法则，杜绝有害食物就是从源头狙击亚健康……精选抗击疲劳食谱、减少电磁辐射食谱、精神减压食谱、改善睡眠食谱……汇集近百款亚健康理疗食谱健康素食+滋补肉食+保健水产+营养主食+养生汤羹……专门针对亚健康高发人群，打造最实用、最周全的亚健康食补攻略菜例做法完整呈现，食材调料精细指导，完整步骤细致提点，食补功效随身提示针对肠胃病高发人群：开胃护胃、健胃消食、通便排毒……针对烟酒过度人士：清肺、养肝、解毒……针对神经衰弱、出现老化人群：延缓衰老、养血活血、调理润颜……针对精神高压一族：缓解紧张、安神降压……针对生理功能退化人士：补肾益精、滋阴补阳、固本壮元……针对体弱多病人群：提高免疫力、增强体质、预防感冒、提高抵抗力……

<<健康食谱>>

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>