

<<厨房里的营养术--100种美食调养>>

图书基本信息

书名：<<厨房里的营养术--100种美食调养法>>

13位ISBN编号：9787810514088

10位ISBN编号：7810514083

出版时间：1999-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：漆浩,刘硕,吴宗龙,阿芒

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>

## <<厨房里的营养术--100种美食调养>>

### 内容概要

古语说：饮食男女，人之大欲存焉。

饮食是人们日常生活中最重要也是最不可缺少的一件事。

时下药膳食疗之法方兴未艾，这既适应了现代潮流，又是传统文化返朴归真的表现。

翻开本书，各种异彩纷呈的美食调养方法将令您目不暇接，受益匪浅。

## <<厨房里的营养术--100种美食调养>>

### 书籍目录

#### 第一章 四季宜养：春夏秋冬的食疗法

- 一、春季饮食养生/二、夏季饮食养生
- 三、秋季饮食养生/四、冬季饮食养生

#### 第二章 食药同源：不同食物的食疗法

- 一、食物的性味和功效
  - (一) 清补类食物/(二) 温补类食物
  - (三) 平补类食物/(四) 辛散类食物/(五) 清热类食物
- 二、药粥食疗法/三、五谷食疗法
- 四、蔬菜食疗法/五、水果食疗法
- 六、花卉食疗法/七、肉食疗法
- 八、动物五脏食疗法/九、醋食疗法
- 十、醋豆食疗法/十一、药蛋食疗法
- 十二、药酒疗法/十三、滋补药膏疗法
- 十四、牛奶食疗法/十五、汤食疗法
- 十六、葱姜蒜食疗法/十七、海产品疗法
- 十八、糖蜜疗法/十九、水疗法/二十、食物维生素疗法

#### 第三章 药膳入门：家庭中的美食调养

- 一、辨证配膳
  - (一) 补血调经药膳/(二) 健脾益气药膳
  - (三) 温里散寒药膳/(四) 滋阴生津药膳
  - (五) 温经散寒药膳/(六) 去湿利水药膳
- 二、辨病施膳
  - (一) 高蛋白膳食/(二) 低蛋白膳食
  - (三) 高热量膳食(四) 少油膳食/五) 低胆固醇膳食
- 三、家庭药膳烹制法/四、家庭药膳配膳法
  - (一) 严格掌握药膳剂量(二) 准确按照程序操作
  - (三) 注意色香味配合(四) 注意药膳整体形象
  - (五) 实施药食配伍(六) 保证清洁卫生

#### 第四章 百病忌口：常见病的饮食宜忌

- 一、一般疾病饮食宜忌的基本要求
  - (一) 宜饮食有节，忌饥饱失调
  - (二) 宜饮食随和舒适，忌寒热辛辣过激
  - (三) 宜重饮食卫生，忌饱食腐秽
  - (四) 宜重脾胃之消化，忌滥补滋腻
  - (五) 宜辨饮食之味，忌反寒热之气
  - (六) 宜顺四时之性，忌反四时之气
  - (七) 宜因人而宜，忌千篇一律
- 二、呼吸系统疾病的饮食宜忌
  - (一) 外感高热症/(二) 老年慢性支气管炎/(三) 肺气/(四) 四季咳喘
- 三、循环系统疾病的饮食宜忌
  - (一) 高血压/(二) 肝阳上亢/(三) 冠心病/(四) 中风/(五) 脑溢血
  - (六) 高脂血症(包括高胆固醇)/(七) 低血压/(八) 贫血
- 四、泌尿生殖系统疾病的饮食宜忌
  - (一) 尿路结石/(二) 肾炎(三) 水肿
- 五、消化系统疾病的饮食宜忌

## <<厨房里的营养术--100种美食调养>>

(一) 黄症性肝炎/ (二) 胆囊炎和胆石症/ (三) 急、慢性胃炎  
(四) 胃下垂/ (五) 脾胃虚弱/ (六) 胃痛/ (七) 呕吐/ (八) 腹泻 (九) 胃及十二指肠溃疡/ (十)  
慢性胰腺炎/ (十一) 慢性肠炎  
(十二) 痔/ (十三) 大便秘结 (十四) 肝硬化

### 六、神经内分泌系统疾病的饮食宜忌

(一) 甲状腺功能亢进/ (二) 糖尿病/ (三) 痛风/ (四) 肥胖

### 七、传染性疾病的饮食宜忌

.....

### 八、其它疾病的饮食宜忌

.....

## 第五章 诸病可用的美食保健疗法

- 一、呼吸系统疾病的食疗法
- 二、循环系统疾病的食疗法
- 三、消化系统疾病的食疗法
- 四、神经内分泌系统疾病的食疗法
- 五、妇科疾病的食疗法
- 六、泌尿生殖系统疾病的食疗法
- 七、其它疾病食疗方

## 第六章 食物即是药物：日常美食中的食疗法

## 第七章 食养胜于药养：饮食习惯中的食疗法

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>