第一图书网, tushu007.com

<<养生保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<养生保健食谱>>

13位ISBN编号：9787505411777

10位ISBN编号：7505411772

出版时间：2005-5-1

出版时间：朝华出版社

作者：秋实

页数：400

字数：300000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“吃”是一件很重要的事件，人们既能从吃中吃出病来，又能从吃中吃出健康来；有的人健康长寿一生，有的人却疾病缠身一世。
这里固然有其他诸如遗传一些方面的因素。
但是，“吃”能养生保健确是个不争的事实，本书从养生和保健的角度出发，指导您科学、合理膳食，让您变得更加健康、快乐、长寿。
本书本着营养搭配、药膳调理、膳食规律等养生方法科学选编菜例，并分门别类的介绍相应的病理指征所应摄食的菜肴，保证您能明晰合理的调理自己的代谢状态，从而达到养生保健长寿的目的。

<<养生保健食谱>>

书籍目录

一、饮食养生保健的作用 1 饮食不当的害处 2 合理膳食的好处二、养生保健食谱 1 补气益血 党参炖乳鸽 枸杞桂圆鸽蛋 红焖鹌鹑 人参银耳鸽蛋汤 莲藕猪脊骨汤 瘦肉章鱼西菜汤 花旗参滋补汤 人参群鲜汤 杜圆葡萄干汤 归参鳝鱼羹 芝麻首乌糊 牛奶强身饮料 桑葚藕粉蜜 桂花长春酒 牛髓粥 黄芪牛肉粥 鹌鹑山药粥 落花生粥 菠菜粥 仙人粥 黄鸡粥 桂圆莲子粥 人参黄芪粥 防衰麻团 红白莲花散 炒三丁蘑菇炒菠菜 枸杞萝卜烧鸡 胡萝卜酱瘦肉 辣子肉丁 红烧大排 人参猪肚 王浆焖肘子 益气补血羊肉汤 红枣花生烧兔肉 大补双味肉 参芪炖龟肉 参麦炖水鱼 地黄蒸乌鸡 佛手南瓜鸡 薏苡仁炖鸡 黄芪炖乌骨鸡 归芪蒸鸡 清蒸人参鸡 爆人参鸡片 天门冬人参炖鸡 补元橘皮鸭 2 强胃健脾…… 3 养肝护理 4 宣肺利喘 5 补血养心 6 健脑安眠 7 聪耳明目 8 降糖降压 9 降脂减肥 10 滋补阴虚 11 调补阳衰 12 抗衰回春 13 助谢排毒 14 抗瘤防癌附录一 食物营养成分附录二 食物胆固醇含量

编辑推荐

本书从养生和保健的角度出发，分门别类的介绍了相应的病理指征所应摄食的菜肴，结合药膳调理、膳食规律等养生科学选编菜例，指导您科学、合理的膳食，让您变得更加健康、快乐、长寿，是科学饮食、健康人生的重要书籍。

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