

<<秘制免疫药膳>>

图书基本信息

书名：<<秘制免疫药膳>>

13位ISBN编号：9787506262804

10位ISBN编号：7506262800

出版时间：2004-4

出版时间：世界图书出版公司

作者：姚嘉雄

页数：71

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>

## <<秘制免疫药膳>>

### 内容概要

人体内部具有多重的免疫机制，通过皮肤、黏膜、肠胃道及免疫系统层层关卡的守护，在正常状况下，就可以有效防止病毒与细菌入侵。

因此，一般人只要多加留意自己的免疫机能是否正常，一旦有注意力不集中、记忆力减退、肩颈酸痛、过度疲劳、发低烧等相关症状出现，就应注意自己免疫系统的状况。

书中介绍了四十三款增强免疫力、具有抗炎效果的菜谱，照方做菜，相信您一定会有所收益。

## <<秘制免疫药膳>>

### 书籍目录

PART 1 天然材料食疗法 所谓“预防胜于治疗”，您知道哪些常见的食物可以活化细胞、提高免疫力？

这些食材如何互相搭配才能产生最佳的免疫效果呢？

以下就为你逐一剖析。

深绿色蔬菜 芝麻拌菠菜 油菜炒鸡丝 西洋菜生鱼汤 十字花科蔬菜 西兰花带子 大头菜炒蛤蜊 茄红素 番茄薯仔牛肉汤 番茄洋葱烩鱼片 茄汁虾仁 含硒的食物 蒜子牛肉 糖醋里脊肉 姜片腰花 五谷杂粮 荞麦凉面 综合蔬菜咖喱面 韩国泡菜面 含维生素A的食物 粟米胡萝卜栗子瘦肉汤 西式鲜奶花菜浓汤 芦笋鸡心 抗氧化的食物 小黄瓜菠萝虾仁 凉拌芹菜柴鱼 甜椒拌双茄 菇蕈类食物 三彩鲍鱼菇 蚝油豆苗香菇 素炒香菇马蹄白果 豆类食物 黑豆卤小肉丸 黄豆排骨汤 蒜泥辣豆腐 蒜类食物 大蒜鸡丝沙拉 蒜炒卷心菜 蒜苗炒蛋 少油低脂的食物 木瓜银耳百合鸡汤 腰果鸡丁

PART 2 妈妈的抗炎秘方 近年来医学研究证实，喝水是最好的天然养生术。

多喝水不但可以活化细胞，还能促进体内排毒，有利于身体的新陈代谢。

不过，要怎么喝才能有益健康、增进身体免疫力呢？

以下就为你详细介绍。

糖水疗法 鲜百合蛋花糖水 牛蒡甜饮 莲藕糖饮 山药蜜汁饮 茶疗法 芦荟汁 白萝卜绿茶饮 枇杷叶茶 金枣茶 粥疗法 杏仁粥 番薯麦米粥 醋疗法 蛋泡醋 梅子泡醋

PART 3 芳香精油保健法 目前最热门的芳香精油疗法不了！

居家保健要用哪些芳香精油杀菌防疫效果才最佳？

这里我们教您在家中适当的芳香精油，打造全新“无毒之家”！

各种精油的应用

## <<秘制免疫药膳>>

### 编辑推荐

古人说：“食补胜于药补”，一般人只要平日三餐多注意食物摄取的均衡和营养，再根据自己的体质状况对症用“药”，并配合适当运动和休息，足够的睡眠和适当缓解压力，即可达到自我调理，吃出健康也吃得美味！

<<秘制免疫药膳>>

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>