

<<温暖身体的110道菜>>

图书基本信息

书名：<<温暖身体的110道菜>>

13位ISBN编号：9787530438527

10位ISBN编号：7530438522

出版时间：2010-1

出版时间：北京科技

作者：石原结实

页数：115

译者：田原

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>

## <<温暖身体的110道菜>>

### 前言

亚洲的很多国家都流行“热水治病”，也就是说疲劳或者是有点小病的话，泡泡温泉就可以治病。确实，洗个热水澡就可以减轻“酸胀”“痛楚”“疲倦”等不适症状，这些都是从我们的日常生活中得出的经验，所以说，“提高身体的体温”可以治疗疾病是有实践依据的。

自然界里并不存在医生、护士和医院，很多野生动物生病或受伤时，会通过“不吃食物（绝食）发热”来进行自我治疗。

我们人类得了感冒、肺炎等炎症，或是癌症、风湿病等自身免疫系统的疾病时，大都会伴随发热现象。

这是因为发热后，就会促进以白细胞为中心的免疫细胞的活动，从而提高免疫力，抗御疾病。

相反，研究又表明，体温每下降1度，免疫力就会下降30%以上。癌细胞在35℃的低温里繁殖速度最快，而温度超过39.3℃的话，癌细胞则不能生存。所以，当体温下降，身体的种种不适——也就是疾病，就会出现。

## <<温暖身体的110道菜>>

### 内容概要

近年来，亚洲人的平均体温下降了1 。  
体寒使得人体免疫力下降，新陈代谢迟缓，使人更容易患上癌症、胃溃疡、肝脏癌、高血压、中风、过敏等疾病。

提高体温有很多办法，包括运动、泡温泉等。

其中最有效的仍要数摄入温暖身体的食材。

本书《体寒就要这样吃》不仅对这些食材进行了介绍，还配合四季变化设计了100余道暖体菜，适合日常生活使用。

《体寒就要这样吃》由田原结实编著。

## <<温暖身体的110道菜>>

### 作者简介

石原结实，医学博士 / 自然疗法专家 / 健康类畅销书作家。

1948年生于日本长崎市。

从长崎大学医学部毕业后，又在该校攻读血液内科，并取得医学博士学位。

之后，石原博士潜心研究自然疗法，并去到瑞士、英国、莫斯科、高加索等世界各地的自然疗法机构及长寿地区交流与学习。

回国后，开设了石原医学研究院及石原断食道场。

开业近30年间，接待了无数客人，其中包括日本前首相羽田孜、细川护熙，东京市长石原慎太郎等知名人士。

石原博士擅长将医学保健知识以生动、易懂的形式传授给大众，他在日本出版了多部著作，累计销量已超过100万册。

## <<温暖身体的110道菜>>

### 书籍目录

#### 第1章 暖身食材消除体寒的饮食

温暖身体不生病

春季【暖身饮食·参考菜单】

春季理想的菜单

山菜粥 / 鸡肉浇榨菜、葱、鱼露

拌青菜 / 椰奶木薯淀粉布丁

推荐的春季食材

夏季【暖身饮食·参考菜单】

夏天理想的菜单

黑豆咖喱汤 / 糙米饭 / 酸奶汁沙拉 / 肉桂香味的红茶

推荐的夏季食材

秋季【暖身饮食·参考菜单】

秋天理想的菜单

栗子糯米饭 / 生姜味金枪鱼炒葱 / 芜菁葛粉芡汁 / 清汤

推荐的秋季食材

冬季【暖身饮食·参考菜单】

冬天理想的菜单

根菜炖牛肉 / 黑面包 / 奶酪和蕈·干无花果冷盘 / 红酒

推荐的冬季食材

#### 第2章 使用不同食材烹制温暖身体的菜品

肉类菜品

根菜炖牛肉

黑椒牛柳

牛肉片煮莲藕

李子汁浇肉片

猪肉炒泡菜

鸡肉蒸生姜

酸奶味鸡肉

鸡肝煮栗子

俄式羊肉

羊排煮杏

鱼肉菜品

香草味煎鱼

青花鱼牛蒡辛辣味噌汤

鲑鱼根菜的热酒糟汁

葱汁沙丁鱼汉堡

沙丁鱼梅干烧卷

生姜味沙丁鱼炒大葱

虾肉韭菜粉丝汤

虾肉鸡蛋蒸饺

鱿鱼葱丝

鱿鱼炒豆豉

姜煮干鲣鱼

香橙酱烤牡蛎

酱油煮箭鱼和烤山药

<<温暖身体的110道菜>>

蔬菜菜品

蒸根菜

奶油焗烤山药大葱

山药炸披萨

酱油味山药炒蘑菇

芋头丸子浇橙味酱

多层烤土豆片

藕馅煎饺

牛蒡煮山椒

豆腐炒百合

奶油味大头菜煮扇贝

蔬菜春卷

小松菜炒小杂鱼

小松菜拌梅干

茼蒿炒蛋

白菜卷葛粉汤

大葱竹笋串烧

台湾风味鸡蛋葱饼

酸奶汁沙拉

黄瓜干虾汤

芦笋鸡脯肉浇胡桃味噌汤

夏季蔬菜咖喱饭

微波烤南瓜

豆腐、鸡蛋、蘑菇菜品

豆腐浇蘑菇汁

大葱炸豆腐包

冻豆腐煮芦笋

煮蛋和红茶煮肉

干货菜品

中式香菇炒蛋

木耳煮炸豆腐

羊栖菜馅烤饼

温暖身体的零食&甜点

椰奶木薯淀粉布丁

薏苡红豆汤

勾芡苹果

白木耳加甜纳豆糯米汤

蜂蜜味甘薯松子

小专栏 用来做零食和甜点的暖身食材

第3章 调理身体的汤&粥

温暖身体的粥8种

蔬菜番红花汤

南瓜豆浆汤

胡萝卜法式汤

茼蒿鸡蛋稠汤

鸡翅萝卜汤

大蒜多多的文蛤汤

## <<温暖身体的110道菜>>

蘑菇山药泥汤  
黑豆咖喱汤  
温暖身体的粥6种  
糯米七草粥  
海鲜粥  
姜味粥  
小豆粥  
胡萝卜椰奶粥  
牛尾肉粥  
暖身的饭4种  
番茄香草饭  
生姜饭  
煮芋头饭  
芝麻饭  
暖身饭的做法  
暖身的味噌汤7种  
暖身味噌汤的做法  
炸茄子和囊荷  
羊栖菜和胡萝卜  
韭菜和卧鸡蛋  
牛蒡和炸豆腐  
豆腐和萝卜叶  
甘薯和水芹  
萝卜泥、山药和鸭儿芹  
第4章 Dr.石原结实的改善生活建议  
针对不同体寒类型的饮食和生活的改善建议  
不同体寒类型的饮食和生活的改善要点  
排除身体多余水分打造不易生病体质  
排除身体多余水分的食材  
暖身食材&冷身食材一览表  
让身体暖和的推荐饮品  
温暖身体的季节性菜品的制作方法

## <<温暖身体的110道菜>>

### 章节摘录

#### 第1章 暖身食材消除体寒的饮食 温暖身体不生病 为什么要提高体温？

健康的人不会生病。

本来，我们的身体天生具备了维持生命所需的调节系统，冷的时候提高体温，热的时候降低体温，以此来保持健康。

植物和动物也一样，它们遵循自然规律，通过发散和储存能量来抵抗外来的侵害，保护自己不断成长。

而到了现代，即使冬天人们也可以在室内穿半袖，这使得我们的体温调节系统不再那么灵敏；再加上人们动不动就以车代步，身体无法得到充分活动。

其后果就是：人们的体力下降，抵抗力也随之下降，并在很多人身上引起了影响生命健康的低体温现象。

维持身体的健康，人的体温需要保持在36.5 才行。

但是，现在30岁以下的年轻人中，很少有人体温能够维持在这个温度。

大多数人的体温都只有36 左右，而35 左右的人则越来越多。

近年来，有各种各样的人因为体寒而身体不适，前来医院就医。

其中不仅有通常人们认为的女性，小孩和男性中的低体温者也大有人在。

这种现象不仅仅见于亚洲，甚至全世界都越来越普遍。



## <<温暖身体的110道菜>>

### 编辑推荐

《体寒就要这样吃:温暖身体的110道菜》中，尽管现代营养学没有被提及，但是中医学从2000多年前开始就重视用“提高体温的食物”治病一事，将在开头就进行阐述。

此外，对于产生现代文明病主要原因的“低体温”，《体寒就要这样吃:温暖身体的110道菜》还会详细阐述“提高体温的食物”对“疾病”的预防和治疗的作用。

通过参考《体寒就要这样吃:温暖身体的110道菜》，你能够提高你的体温，从而使身体越来越健康。

<<温暖身体的110道菜>>

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>