

<<骨质疏松症家常食谱>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松症家常食谱>>

13位ISBN编号：9787530837627

10位ISBN编号：7530837621

出版时间：2005-4

出版时间：天津科学技术

作者：谭兴贵

页数：282

字数：250000

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>

## &lt;&lt;骨质疏松症家常食谱&gt;&gt;

## 内容概要

如果说人的生命历程是一首歌，那么喜怒哀乐、生老病死就是她离不了的旋律。这个旋律的丰富多彩和隽永绵长，是人类永恒追求的主题。

随着人类文明的发展和社会的进步，人们对自身的健康状况给予了越来越多的关注。然而，尽管医药科学的发展日新月异，但对许多慢性疾病的治疗仍然没有找到特效的药物和方法。因此，寻找药物之外的治疗良方，就显得格外重要了。

可以认为，延缓或阻断慢性疾病的发展进程，就是最好的治疗，饮食治疗、生活调理就是其中最简便、最有效、最需要的方法之一。

自神农尝百草开始，我们的祖先就开始了健康和延寿良方的苦苦追寻。

“民以食为天”“身以健得寿”“物可益人，亦可损人”就是先人们饮食观和健康观的朴素写照。

中华民族自古以来就非常重视饮食的服用和调配，不仅以食养生，还用食物治疗疾病，认为“药食同源，药食同理，药食同用”，更有“药疗不如食疗”之说。

数千年来，中国历代医家对防病治病、益寿延年、强身健体、养颜健美等方面食物的开发、研究、运用都非常重视，并积累了丰富的内容和经验，形成了一个巨大的宝库。

为了深入发掘祖国这一丰富宝藏，并使之与现代医学的优秀成果相得益彰，造福人民，造福全人类；满足读者对科学的饮食观和健康的饮食方法的追求，回答病患者和某些特殊营养需求者如何选择食物，怎样利用食物才能既满足身体健康的需要，同时又能享受美味大饱口福，天津科学技术出版社策划了《中华食疗妙方佳肴》丛书的选题，建议由我担任主编，并邀请国内一些有影响的专家参与内容的设计和承担编写工作。

目前已完成了《高血压家常食谱》《高血脂家常食谱》《肥胖症家常食谱》《肾病家常食谱》《糖尿病家常食谱》《胃肠病家常食谱》《肝胆病家常食谱》《孕妇家常食谱》《产妇乳母家常食谱》《女性养颜健美家常食谱》《男性强身健体家常食谱》的编写。

本丛书师法古人，汲取了祖国医学的经典遗产；立足现代。

利用了现代科学的杰出成果；古今结合，甄别了各类膳食的特点功效。

各册分别就相关疾病或特殊生理状况的营养、保健知识进行了通俗易懂的阐释；按照主食、菜肴、药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等，为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱；遵循辨证选膳的原则，对各类疾病的病因及病征进行细分，并据此列出了相应的膳食品种以帮助读者真正做到对症饮食。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书，愿以此书的出版对中华民族五千年来的医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

<<骨质疏松症家常食谱>>

书籍目录

一 概述二 骨质疏松症饮食调理原则三 骨质疏松症的饮食宜忌 主食 香菇海参包 归苓包子  
子 虾皮萝卜子 茯苓羊肉包子 虾仁鲜奶馄饨 平菇烧卖 豆面窝头 蘑菇蒸饺  
金银虾饺 韭菜虾皮饺 枸杞菠菜饺 山药汤圆 参附鸡糕 桑葚芝麻糕 芝麻九层糕  
重阳栗糕 紫菜猪肉鸡蛋糕 三合面蒸糕 虾蟹蓉糕 桑葚杞子米饭 猪肉蚕豆饭  
豆芽炒米粉 拌蛋皮海带粉丝 白菜绿豆粉条 粉条烧肉 黄瓜拌粉皮 黄豆面饼  
茯苓牡蛎饼 炸葡萄干蛋奶饼 核桃仁饼 豆腐沙拉 奶油生菜沙拉 枣泥桃酥 牛奶  
蚕豆泥 核桃仁豌豆泥 菜肴 牛奶蘑菇菜心 牛奶菠菜 牛奶茄子 酸奶芝麻茄泥  
牛奶葱头 牛奶菜花 牛奶白菜 奶汁冬瓜 奶汤雪菜 奶汤茭白 奶汁冬瓜 奶汤  
茭白 奶汤鸡肉 .....

<<骨质疏松症家常食谱>>

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>