

<<养心吃什么>>

图书基本信息

书名：<<养心吃什么>>

13位ISBN编号：9787543644700

10位ISBN编号：7543644703

出版时间：2010-12

出版时间：青岛出版社

作者：王作生，张燕 主编

页数：159

字数：200000

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>

<<养心吃什么>>

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美得生活工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——男性、老人、儿童、女性、孕产妇，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《养心吃什么-15种养心食物与150道养心菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种养心食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望—3.倡导健康的生活方式和理念。

养心护心除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该少吃或不吃？

生活上有什么禁忌？

如果患病，可以用什么方法进行调理？

看病就医需要注意什么？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答，总之，我们的目标就是：全方位保护您的心脏！

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

<<养心吃什么>>

内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种养心食物及其营养成分、养生与功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。

书中还阐述了心脏的生理结构和功能，以及养心原则和饮食调理方法，帮助您全方位保护您的心脏！

<<养心吃什么>>

书籍目录

心脏与养心饮食 心脏的生理结构 心脏的生理功能 中医谈心脏 “伤心”的罪魁祸首
 养心有原则 饮食调理与养心 吃对食物巧养心 养心食物与养心菜 1 小麦 选购储存 /
 营养成分 养生与功效 / 烹调应用 / 民间验方 爱心提示 / 食用搭配宜忌 推荐菜品 小
 麦粥 小麦米粥 小麦山药粥 羊肉小麦生姜粥 麦 / 枣炖猪脑 甘麦大枣汤 黑豆小麦
 莲枣汤 / 小麦百合汤 黑豆浮小麦汤 2 龙眼 选购储存 营养成分 / 养生与功效 / 食用搭
 配宜忌 烹调应用 / 爱心提示 推荐菜品 龙眼肉粥 / 姜枣龙眼蜜膏 核桃龙眼鸡丁
 人参桂圆炖双心 / 嫩鸡蒸圆肉 桂圆鸡 桂圆鸡蛋汤 / 龙眼牛肉汤 龙眼猪髓汤 /
 枸杞莲子桂圆汤 3 绿豆 选购储存 营养成分 养生与功效 烹调应用 爱心提示 食用搭配宜忌
 推荐菜品 绿豆粥 绿豆粳米粥 / 绿豆南瓜羹 绿豆海带羹 / 薏仁绿豆老鸭汤 绿
 豆白菜汤 / 绿豆甘草汤 4 莲子 选购储存 / 营养成分 养生与功效 / 烹调应用 爱心提示 / 食用
 搭配宜忌 推荐菜品 莲子粥 莲子芡实荷叶粥 / 莲子红枣桂圆羹 莲子枸杞羹 / 八宝
 莲子 拔丝莲子 莲子鸡丁 / 莲子炖乌鸡 清蒸莲子鳗鲡鱼 莲子百合猪肉汤 / 莲子
 芡实猪肉汤 莲子人参汤 5 百合 选购储存 营养成分 / 养生与功效 烹调应用 / 爱
 心提示 食用搭配宜忌养心护心的5个爱心叮咛

<<养心吃什么>>

章节摘录

插图：藕作为食品，在我国的历史很长，汉代司马相如的《上林赋》中就有“唼喋菁藻，咀嚼菱藕”的描述。

藕四季均有上市，以夏、秋产的为好。

夏天的称“花香藕”，秋天的称为“桂花藕”。

藕通常有好几节，顶端的一节称为荷花头，肉质极嫩，甜味尤佳，最宜鲜食。

第二节较粗壮，但稍老，第三节更甚，这两节是烹制“乌熟藕”的最好原料，若再往藕孔中塞入糯米可煮成糖藕。

第四节往后的各节，藕径逐渐细小，肉薄质老，只宜做菜肴或藕粉。

嫩藕，脆嫩多汁，无滓微甜，可以做果品生食，或做炒、爆、拌、炆成菜；老熟藕则宜于煮作点心食品，或用炖、烧、煮、煨及做汤。

由藕加工制成的食品种类也很多，如制成藕原汁、藕蜜汁、藕生姜汁、藕梨汁等清凉饮料，滋阴生津而养胃。

藕加工成的藕粉，更是人们常用的保健佳品，老少皆宜，食用方便。

此外，藕还可制成蜜饯和糖片，作为休闲食品，藕还可供制酱菜、泡菜。

藕还具有药用价值，生食能清热润肺，凉血行淤；熟吃可健脾开胃，止泻固精。

老年人常吃藕，可以调中开胃，益血补髓，安神健脑，具有延年益寿之功效。

中医学将藕入药已有上千年的历史，早在《神农本草经》中就有记载，而且藕与藕节均可入药。

<<养心吃什么>>

编辑推荐

《养心吃什么:15种养心食物与150道养心菜》：合理的饮食结构能够预防冠心病、心绞痛和心肌梗塞等疾病的发生，保护心脏健康基本的饮食原则是以清淡饮食为主。

尽量减少脂肪(特别是动物性脂肪)的摄入量。

小麦养心除烦，桂圆补血益心。

绿豆调和五脏，莲子补心健脾，百合清心安神，莲藕润肺凉血，茭白利湿除烦，黄花菜清热养心，大葱通阳解表，西瓜开胃利尿，红枣养心安神，猪心补虚安神，鲑鱼补气平喘，黄花鱼安神止痢，鸡蛋养心安神。

<<养心吃什么>>

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>