

<<养胃吃什么-15种养胃食物与150道>>

图书基本信息

书名：<<养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜>>

13位ISBN编号：9787543644793

10位ISBN编号：7543644797

出版时间：2010-12

出版地：青岛

作者：王作生//张燕

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>

<<养胃吃什么-15种养胃食物与150道>>

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《养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜》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种具有养胃功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家部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，还兼顾了关味，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。

拥有健康的胃除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的一一饮食上要注意哪些问题？生活方式上要注意些什么？

如何通过一些简单的姿势预防胃病？

如何通过手部穴位指压疗法辅助治疗慢性胃炎？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

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！”

<<养胃吃什么-15种养胃食物与150道>>

内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种养胃食物及其营养成分、养生功效、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。

书中还阐述了胃的生理结构和功能，以及养胃原则和饮食调理方法，帮助您全方位呵护您的胃的健康。

。

<<养胃吃什么-15种养胃食物与150道>>

书籍目录

养胃与饮食养胃 胃的生理特征 胃的生理功能 中医对胃的认识 饮食调理与养胃 养胃食物与养胃菜 番茄 选购储存/烹调应用 营养成分/养生与功效 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 番茄粳米粥/糖拌西红柿 西红柿炒肉片 番茄双花/番茄炒香菇 番茄黄豆炖牛肉 西红柿豆腐羹/西红柿烧豆腐 西红柿烘蛋 大麦 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/爱心提示 推荐菜品 三米粥 碗豆素鸡粥/大麦葡萄粥 红枣麦粥/大麦片汤面 大麦羊肉汤 大麦土豆汤/大麦凉茶 大麦生姜汁 糯米 选购储存/营养成分 烹调应用/养生与功效/爱心提示/食用搭配宜忌 推荐菜品 糯米红枣粥 糯米百合粥/糯米小麦粥 姜葱糯米粥 雪梨京糕粥/牛肚糯米粥 黑豆红枣粥/桂圆桑葚粥 糯米麦麸饮/糯米藕片 莲子糯米粥 番薯 选购储存/烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 营养成分 推荐菜品 地瓜蒸饭 甘薯玉米楂粥/红薯粥 双瓜菜窝头 红薯鱼肉饼/红薯蛋奶 炒红薯乳瓜 蜜烧红薯/陈皮地瓜 苹果煮红薯/甘薯韭葱胡萝卜汁 马铃薯 选购储存/养生与功效/营养成分 烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 土豆粥/姜汁马铃薯 蒜香土豆泥/桂花土豆丁 鸡肉土豆泥/土豆胡萝卜汤 土豆烧排骨/土豆焖牛腩 薯片菠菜汤/土豆汁 芋头 选购储存/养生与功效/营养成分 烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 芋头饺/红豆沙酿香芋 香芋肉末/芋头烧排骨 芋儿鸡/芋头扣肉 山药 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 山药桃仁粥 山药小米粥/山药靛粥 山药甘笋羊肉粥 山药玉米粥/山药粥 山药粟米糊 山药八宝饭 山药鸡蛋面 山药烧山楂糕 羊肉炖淮山药/羊奶山药 板栗 选购储存/烹调应用 营养成分/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 桂花栗子粥 栗子药枣粥/黄焖栗子鸡 栗子白菜/板栗猪肉汤 白菜 选购储存/烹调应用 营养成分/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 芥末白菜墩/泡菜鱼丝 海带拌白菜/果汁白菜心 珊瑚白菜/醋熘白菜 奶汁糙白菜/白菜炖豆腐 白菜猪肉炖粉条 白菜软炒虾/红颜汤 干贝蟹肉炖白菜 苹果 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 苹果牛奶粥/苹果葡萄粥 苹果蛋饼/酸辣苹果丝 金丝苹果/西米苹果羹 杏仁苹果瘦肉汤/苹果泥 香瓜苹果汁/四蔬蜜饮 牛奶 选购储存/营养成分 养生与功效/爱心提示/食用搭配宜忌 推荐菜品 牛奶大枣粥/牛奶小米糊 鲜奶粥/羊肉奶白汤 虾仁炒鲜奶 五汁水/姜汁牛奶 牛奶蜂蜜饮/花生牛奶 皇家奶茶/蜜瓜奶茶 草莓奶茶/玫瑰奶茶 生姜 选购储存/营养成分 烹调应用/爱心提示/养生与功效/食用搭配宜忌 推荐菜品 生姜粥 姜汁糖/姜蜜膏 当归生姜炖羊肉 生姜炖牛肚/生姜藕汁 韭菜生姜牛奶羹 羊肉 选购储存/营养成分/养生与功效 烹调应用 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 山药羊肉粥/羊肉粥 大蒜羊肉/葱爆羊肉 鱼羊鲜/羊肉玉米汤 草果羊肉汤/萝卜炖羊肉 干姜羊肉汤/羊肉柿子汤 羊肉虾羹 鸭肉 选购储存/营养成分 烹调应用/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 鸭肉香菇粥/溜鸭片 荔枝鸭片 腰果鸭丁/马蹄玉米煲老鸭 白果蒸鸭 青鸭羹/啤酒焖鸭 沙参玉竹老鸭汤/姜母鸭 口蘑鸭块汤/红小豆鸭汤 鲫鱼 选购储存/烹调应用 营养成分/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 鲫鱼生姜枣粥 鲫鱼粥/鲫鱼菜花羹 姜椒鲫鱼羹 生姜鲫鱼汤 鲫鱼豆蔻汤/鲫鱼菠菜羹 枸杞鲫鱼 豆芽鲫鱼汤/羊排炖鲫鱼 砂仁鲫鱼汤 清炖鲫鱼/鲫鱼豆腐汤 养胃健胃的6个爱心叮咛 对胃有不良刺激的因素 生活中如何养胃健胃 与胃病有关的小验方及食疗方 胃痛小验方及食疗方 慢性浅表性胃炎小验方及食疗方 胃肠功能紊乱小验方及食疗方 胃下垂小验方及食疗方 5种预防胃痛的姿势 慢性胃炎手部指压疗法 胃痛按摩疗法

章节摘录

插图：

<<养胃吃什么-15种养胃食物与150道>>

编辑推荐

《养胃吃什么:15种养胃食物与150道养胃菜》：胃是人体消化系统中最重要的器官。

没有胃与小肠的消化吸收，人体活动所需要的能量便无从补充，所以说，胃是。

人体器官之母；。

俗话说，胃病要三分治七分养：胃病的发生与很多因素有关，与饮食更是有着极其密切的关系。

因此，养胃必须从饮食调理入手，才能收到标本兼治的效果。

番茄健胃消食，大麦止渴除烦，糯米温暖脾胃，番薯健脾强肾，芋头益胃宽肠，马铃薯补气健胃，山药补脾养胃，板栗健脾补肾，白菜养胃利水，苹果开胃醒酒，牛奶补肺养胃，生姜温胃散寒，羊肉暖胃益肾，鸭肉滋阴养胃，鲫鱼健脾开胃。

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>