

<<举一反三>>

图书基本信息

书名：<<举一反三>>

13位ISBN编号：9787543649101

10位ISBN编号：7543649101

出版时间：2010-7

出版时间：青岛出版社

作者：《天天饮食》栏目组丛书编委会 编

页数：126

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;举一反三&gt;&gt;

## 内容概要

俗话说，民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。

但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。

可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本套“养生保健”丛书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

读者朋友可根据自己的身体状况和需求选择阅读。

本套丛书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效。

常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！本套书由《清心降火饮食指导》《抗衰延寿饮食指导》《烟民护肺饮食指导》《健脑益智饮食指导》《清肠排毒饮食指导》《提高免疫力饮食指导》《养心安神饮食指导》《解酒护肝饮食指导》等8本书组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本套丛书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本套丛书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

<<举一反三>>

作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家，科普作家，食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～2000年任解放军总医院主管营养师，2000～2003年创办中国食疗网并亲任CEO。

现任中华自然疗法基金会主席、北京润泽堂食疗医学研究院院长，同时兼任国际东方食疗药膳研究会常

## &lt;&lt;举一反三&gt;&gt;

## 书籍目录

提高免疫力从日常生活做起 概述 什么是免疫力 什么是非特异性、特异性免疫力 免疫系统为什么是人类最好的“医生” 免疫力有哪三大作用 免疫力低下有哪三种情况 免疫力下降有哪四大信号 导致免疫力下降的常见因素有哪些 饮食营养与免疫力 饮食对免疫系统有什么影响 为什么平衡膳食可提高免疫力 增强免疫力应补充哪些营养素 增强免疫力应遵循哪些饮食原则 为什么营养元素可增强免疫力 增强免疫力应遵循哪些生活守则 为什么吃不同颜色的果蔬可提高免疫力 为什么定期饿一顿会有助提高免疫力 可提高机体免疫力的32种食物提高免疫力推荐食谱 菜肴类 红花扒竹荪 双笋烩香菇 干贝枸杞白菜煲 辣味青笋 茶树菇红枣乌鸡 海米炒油菜平菇 蚝油牛肉 三彩鲍鱼菇 菠菜苦瓜鸡 芦笋鸡心 平菇炖鸡肉 党参茯苓煲乳鸽 蛤蜊丝瓜 蘑菇炒鸡蛋 黑豆香菇蒜蓉 蒜蓉四蔬 福寿卷 鲜虾酿苦瓜 烩三素 凉拌萝卜芦笋丝 凉拌海带丝 凉拌芦笋丝 凉拌萝卜丝 凉拌枸杞菜 汤羹类 豆蕊猪蹄瓜藕汤 莼菜香菇冬笋汤 ..... 粥饭类 茶饮类

<<举一反三>>

章节摘录

插图：1.将金针菇择去根，洗净。

海蜇皮泡去盐分，用清水洗净。

切成丝。

猪肉洗净切丝。

2金针菇、海蜇分别氽水，捞起，用清水冲凉。

3.净锅入色拉油烧热，下入猪肉丝煸炒至八成熟，下葱、姜爆香，调入酱油、盐、味精，下入金针菇、海蜇迅速翻炒均匀，淋香油，装盘即可。

1.金针菇择洗干净，切成小段。

干黄花菜用开水泡发后洗净，切末。

菠菜叶择洗干净，切末。

鸡蛋磕入碗中，打散成蛋液。

2.锅置火上，加入鸡汤、金针菇、黄花菜一起煮开，改小火煮约3分钟，放入菠菜叶，淋入鸡蛋液搅匀，加盐调味。

淋入香油即可。

<<举一反三>>

编辑推荐

《举一反三:大师教做保健菜》大师教做家常菜，窍门一点就明白，益气补血菜，强身健体菜，健脑益智菜，健脾养胃菜，养心润肺菜，润肠降脂菜，降糖降压菜。

<<举一反三>>

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>