第一图书网, tushu007.com

<<保肝护肝食谱>>

图书基本信息

书名：<<保肝护肝食谱>>

13位ISBN编号：9787563430208

10位ISBN编号：7563430202

出版时间：2011-4

出版时间：延边大学

作者：施春艳|主编:韩春姬

页数：307

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

内容概要

肝病病人，尤其是慢性肝病病人应格外注意饮食中的营养均衡，每日需摄人以下四类食物以帮助肝脏康复：牛奶、奶制品、鸡蛋等富含蛋白质、矿物质、维生素、脂肪的食物，这类食物以营养丰富见长；鱼、肉、豆制品等食物，这类食物被人体吸收后有助于人体血液、肌肉组织的生长；蔬菜、瓜果、芋类、菌菇类、海带等富含维生素和矿物质的食物，这类食物有助于人体的营养平衡；米饭、谷类等碳水化合物以及糖、油等食物，这类食物可以补充人体热量，提供人体生命活动所需的基本能量。
如果营养充足并且饮食均衡的话，被肝炎病毒损害了的肝细胞就能够得到重生，并且组成新的肝细胞。
因此，饮食是治疗肝病的一个重要内容，很多慢性肝病的形成都与营养失调有关。

本书介绍了适合于肝病食疗的食谱，并分别介绍了每种食谱的原料、制作方法、功效及主要营养素和热能含量，使读者能够选择不同的食谱进行肝病食疗。
对每种食物原料，除介绍其营养价值外，还提供了每种食物的营养成分分析表，以便于读者掌握食物原料的营养知识。
本书中每种食谱的营养分析和功效分析均由营养学和中医学专业教师共同完成，营养素含量的计算使用了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研制的营养计算器(V1.6)。

本书所介绍的食谱在兼顾中国传统饮食的基础上，更多地考虑了肝病患者的营养需求，反映了现代营养学与传统中医食疗方法相结合辅助治疗肝病的理论、方法和技术。
希望本书能成为肝病患者及热衷肝功能养生者厨房必备的参考书。

尽管做了许多努力，但由于作者水平有限，书中难免会有纰漏和不足之处，比如各种食谱功效说明的通俗性仍显不足，还望广大读者不吝赐教。

第一图书网, tushu007.com

<<保肝护肝食谱>>

书籍目录

第一章 粮 谷
粳 米
糯 米
第二章 坚果、种子
核桃仁
松子仁
莲 子
芝 麻
第三章 嫩茎、叶、花菜类
芹 菜
白 菜
菠 菜
油 菜
黄花菜(金针菜)
菜 花
荠 菜
苋 菜
茼 蒿
苦 菜
马 兰
百 合
木耳菜
第四章 葱蒜类蔬菜
蒜 苗
韭 菜
蒜 苔
洋 葱
第五章 根茎类蔬菜
萝 卜
胡萝卜
芋 头
冬 笋
竹 笋
莴 笋
第六章瓜茄类
黄 瓜
丝 瓜
冬 瓜
苦 瓜
木 瓜
茄 子
番 茄
第七章 水生蔬菜
莲 藕
莼 菜

荸荠
第八章 畜禽肉类
猪肝
猪肉
牛肝
牛肉
羊肝
羊肉
兔肉
鸡肝
鸡肉
乌骨鸡
鸭肝
鹌鹑
鸽肉
第九章 鱼虾蟹贝类
海蜇
……
第十章　蛋、奶类
第十一章　豆类、豆制品及鲜豆类
第十二章　水果类
第十三章　菌藻类
第十四章　中药材类
附录

章节摘录

版权页：插图：我国古代就有“药食同源”之说，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。
（一）食物的“性”食物按其性可分为寒、凉、温、热、平性五类，我们日常食用的食物中，以平性食物居多，温热者次之，寒凉者最少。
寒和凉的食物能起清热、泻火、解毒的作用，如在炎热的夏季选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥等，可清热解暑，生津止渴等等。
热和温的食物能起温中散寒的作用，如严冬季节选用葱、姜、蒜之类食物以及狗肉、羊肉等等，能除寒助阳、健脾和胃、补虚等等。
热性食物：芥子、鳟鱼、肉桂、辣椒、花椒、羊肉、核桃仁等。
温性食物：糯米、高粱米、栗子、大枣、杏仁、韭菜、小茴香、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、香橼、佛手、鳝鱼、鳙鱼、鲢鱼、虾、海参、鹅蛋、鸡肉、狗肉、鹿肉等。
寒性食物：苦瓜、西红柿、黄瓜、蕨菜、竹笋、茭白、莲藕、荸荠、甘蔗、柿子、香蕉、桑葚、西瓜、甜瓜、紫菜、海带、蛏肉、田螺等。
凉性食物：小米、大麦、小麦、荞麦、薏米、绿豆、豆腐、菱角、蘑菇、茄子、白萝卜、冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、桔子、橙子、苹果、梨、鸭蛋等。
平性食物：大米、玉米、花生米、黄豆、蚕豆、赤小豆、黑大豆、豌豆、扁豆、白薯、土豆、芋头、莲子、榛子、芡实、香菇、银耳、黑木耳、白菜、荠菜、大头菜、圆白菜、胡萝卜、洋葱、李子、无花果、葡萄、黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳆鱼、鳗鲡鱼、泥鳅、鸡蛋、牛奶、牛肉、猪肉、鹅肉、龟肉、鳖肉、鸭肉等。
平性食物其性质介于寒凉和温热性质之间，适合于一般体质及寒凉、热性病症的人选用。
平性食物多为一般营养保健之品。

<<保肝护肝食谱>>

编辑推荐

《保肝护肝食谱》：精确的营养数据权威的功效分析周详的操作细节

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