

<<過敏調理特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<過敏調理特效食譜>>

13位ISBN编号：9789866612602

10位ISBN编号：9866612600

出版时间：2009-10

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：林孝義

页数：111

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>

<<過敏調理特效食譜>>

內容概要

健康食療養身法 營養師推薦162道過敏調養保健食譜 醫師專家建議：抗過敏、防病生活保健常識 芳療、藥浴、穴位按摩改善過敏體質 明明沒感冒，早上醒來就流鼻水、打噴嚏？

吃花生、巧克力，皮膚會癢？

吃這個也癢、吃那個也癢，不知到底是吃什麼過敏？

孩子常過敏，該怎麼辦？

平常該如何與過敏原和平共處？

如何檢測我是不是過敏體質？

過敏能不能有效根治呢？

強化體質、預防過敏， 讓你不再氣喘、皮膚癢！

超強飲食生活保健法， 全面提升個人免疫力

<<過敏調理特效食譜>>

書籍目錄

【醫師自序】認識常見國民病 過敏 建立平衡的免疫系統 林孝義 醫師【中醫師序】調理體質 過敏 遠離你 洪尚綱 中醫師【營養師序】改善過敏的關鍵—吃對食物 蕭千祐 營養師

Part 1 認識過敏及過敏原 Q1現代文明病 - 「過敏」知多少？
 Q2過敏的種類與症狀有哪些？
 Q3引起過敏的原因及途徑？
 Q4預防過敏的正確飲食原則？
 Q5檢測過敏的方法有哪些？
 Q6如何正確預防過敏？
 Q7如何治療過敏？

Part 2 162道抗過敏特效食譜 降低過敏食材1 五穀雜糧、堅果豆類（薏仁、綠豆、黑豆、毛豆、四季豆、燕麥、芝麻、杏仁、糙米、蓮子） 薏仁紅茄燉雞腿 香蔥薏仁粥 蒜香薏仁粥 香梨薏米粥 豆香薏仁粥 薏仁排骨湯 白果薏仁甜湯 香炒綠豆薏仁 養生綠豆湯 綠豆紅棗燉雞湯 雙豆排骨湯 黑豆魚片湯 醋漬黑豆時蔬 黑豆香梨盅 養生黑豆漿 香豆奶元氣湯 四季豆炒冬粉 起司燕麥粥 芝麻涼拌菠菜 香烤芝麻鮭魚 甜心芝麻湯圓 豆花芝麻糊 果香杏仁豆腐 山藥杏仁糊 杏仁西米布丁 椰香杏仁西米露 排骨糙米粥 金瓜糙米飯 金沙蓮子 蓮子排骨湯 蓮子芡實湯降低過敏食材2 蔬菜（山藥、絲瓜、南瓜、苦瓜、綠花椰菜、蘆薈、菠菜、芥菜、空心菜、韭菜、番茄、紅蘿蔔、洋蔥、番薯、牛蒡） 山藥桂圓粥 黃瓜鑲紫山藥 醋拌秋葵山藥絲 養生山藥餅 山藥排骨湯 清心絲瓜炒丁香 南瓜雞肉咖哩飯 香醇南瓜露 高纖蔬菜南瓜湯 碧玉苦瓜排骨湯 鳳梨苦瓜雞湯 奶香綠花椰濃湯 橙香青花沙拉 糖醋雞絲綠花椰 蘆薈排骨湯 冰糖蘆薈飲 菠菜肉醬起司焗飯 綠波香炒培根 時蔬魚香飯 蔬菜雞肉卷 肉醬香拌芥菜 鮮炒空心菜 鮮蔬燉豆腐 清燙甘味韭菜 高纖番茄蒟蒻麵 番茄牛肉麵 紅茄鮭魚炒蛋 番茄豆芽肉片湯 紅茄木耳燴豆腐 涼拌糖醋青木瓜 紅蘿蔔鮮奶凍 洋蔥香滷雞腿 焗烤起司洋蔥肉片 洋蔥鮮菇味噌湯 排毒番薯甜湯 醋漬牛蒡 牛蒡香炒肉絲降低過敏食材3 水果（酪梨、蘋果、奇異果、櫻桃、柳橙、葡萄柚、西瓜、水梨、香瓜、橘子、金桔） 酪梨壽司 酸甜蘋果雞塊 高纖蔬果沙拉 綠波蘋果汁 元氣鮮果汁 什錦水果雞肉片 橙香雞肉 柚香糖醋排骨 西瓜翠衣排骨湯 涼拌梨香藕片 百合蒸蜜梨 香瓜炒雞肉 鹽烤橘子 麻油香桔餅降低過敏食材4 魚類（鮭魚、赤?、鱸魚、鮭魚、仔魚、旗魚、鯛魚） 香酥鮭魚塊 西芹鮭魚沙拉 爭鮮鮭魚水餃 味噌鮮魚湯 蔗香燉鱸魚 豆腐蒸鮭魚 鮭魚豆腐湯 什錦仔魚羹 翡翠菠菜燴旗魚 清蒸鯛魚 果香咖哩魚片降低過敏食材5 肉類（雞肉、羊肉、牛肉、豬肉） 烏雞香柚盅 金香鳳梨燉雞肉 什錦水果雞肉串 高鈣羊骨粥 羊肉薑絲麵線 燉藥膳羊肉 沙茶香芹炒羊肉 果醋拌南瓜牛肉片 紅椒鮮蔬炒牛肉 什錦牛腩蔬菜湯 彩椒果香炒牛腩 海帶排骨湯 蓮藕排骨湯 白玉蘿蔔鑲肉降低過敏食材6 辛香蔬菜（大蒜、蔥、薑） 蒜香厚片土司 涼拌蒜味苦瓜 蒜香蒸肉 蔥爆高麗菜肉片 蔥燒鮮菇豆腐 薑絲炒大腸 香薑紅棗紫蘇粥 薑汁防風粥 茯苓薑味排骨湯降低過敏食材7 藥膳類（當歸、白果、紅棗、粉光參、沙參、人參、芡實、茯苓、黃耆、枸杞、丹皮、牛蒡子、山楂、生地、防風、杜仲、桂枝、桃仁、冬蟲夏草、川貝、桂圓） 羅漢當歸湯 銀耳白果杏仁湯 冰糖銀耳蓮棗湯 雙參麥門粥 粉光參雞肉糙米粥 人參烏雞粥 人參紅棗雞湯 芡實茯苓飲 茯苓菠菜麵線 黃耆高麗菜卷 元氣山藥黃耆粥 清心枸杞絲瓜 明眸枸杞豆花 冰鎮枸杞菊花凍 丹皮牛蒡子粥 山楂生地排骨湯 生地瘦肉湯 杜仲薏仁燉雞 蟲草燉羊肉 冰糖川貝粥 川貝香梨飯 桂圓蓮子粥 香甜桂圓油飯降低過敏食材8 茶葉、茶飲 山楂健胃茶 肉桂薑茶 桔梗紅茶 清爽絲瓜綠茶 桑菊綠茶 綠茶香飯糰 山藥綠茶涼麵 茯苓參茶 參味核桃飲 養生黃耆茶 柿餅羅漢果茶 清熱陳皮茶 烏梅防風茶 潤肺杏仁茶 南瓜子杏仁茶 金銀菊香蜜茶 金銀薄荷茶 銀耳菊花茶 枸杞菊花茶 甘草薑棗茶 甘草麻黃茶降低過敏食材9 麻油 麻油麵線 麻油雞Part 3 改善過敏生活保健法1 阻斷過敏原，從居家環境清潔做起2 防?從臥室開始3 寵物是嚴重過敏原4 改善過敏體質的保健食品 5 運動改善過敏體

<<過敏調理特效食譜>>

質6 芳香療法提高自癒力7 藥浴療法增強免疫力8 改善過敏的穴位按摩

<<過敏調理特效食譜>>

編輯推薦

162道美味對症食譜 專業把關每道食譜的熱量及蛋白質含量，掌握料理的營養，幫助你加強抵抗力，有效預防及改善過敏症狀。

9大類改善過敏保健食材排行榜 醫師、營養師、中醫師「三師」精心嚴選9大類天然食材，針對食材功效詳細解說，讓你輕鬆對抗過敏原，增強免疫力。

有效對抗過敏大作戰 居家環境、生活細節是減輕過敏關鍵；芳療、藥浴、穴位按摩，更是你對抗過敏的法寶。

本書提供祕訣，教你快速放鬆身心、排除毒素，減輕過敏不適症狀。

<<過敏調理特效食譜>>

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>