

<<吃出免疫力特效食譜>>

图书基本信息

书名：<<吃出免疫力特效食譜>>

13位ISBN编号：9789866612619

10位ISBN编号：9866612619

出版时间：2010-1

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：林孝義 译

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>

<<吃出免疫力特效食譜>>

內容概要

食療防疫大作戰 免疫力是最好的藥 防流感健康養身總動員 教你聰明吃出食療力
16大類提升免疫力超級明星食材排行榜 營養師推薦136道強化免疫力保健食譜 健康飲食
、調整生活習慣，有效增強免疫力 小心流行病上身：H1N1新流感、感冒、SARS、腸病毒、登
革熱 免疫失衡或免疫力降低而致病：癌症、過敏、鵝口瘡、關節炎、異位性皮膚炎、風濕、糖
尿病等 調節自身免疫力 為身體找對食物 不用疫苗、藥物！
無病一身輕！
免疫力好，跟大病小病說再見！
免疫力可以預防疾病，甚至可以治療疾病？
免疫力強的人較不容易生病？
免疫力愈強愈好嗎？
免疫力太高，反而會導致其他疾病？
過度運動反而容易感冒？
保健食品可以提升免疫力？
父母免疫力差，會遺傳給孩子？
138道打造黃金免疫力養生特效食譜 營養師推薦138道補充元氣、強化體質、營養均衡的料
理，免疫力創新高，讓你遠離疾病保健康。
15大類提升免疫力健康食材排行榜 專家嚴選15大類天然食材，飲食改變免疫力，每個人就
是自己最好的醫生，吃對食物，有效調節免疫力，開啟人體自癒力。
保護自身免疫系統不生病 提升免疫力，是最佳良藥、長壽秘訣。
遺傳、生活環境、飲食習慣及壓力，都會影響免疫力。
針對你最關心的7大問題，專業醫師幫你解答，通過飲食營養、中醫、芳療調理，只要強化、平衡身
體免疫系統，病毒不入侵，輕鬆戰勝疾病，從頭到腳都健康。

<<吃出免疫力特效食譜>>

書籍目錄

醫師自序 打贏身體保衛戰，就靠免疫力 中醫師序 了解食物屬性，百病不生 營養師序 吃對食物
重建體內自癒防線 Part 1 提升免疫力7大問題 Q1什麼是免疫力？

Q2身體的免疫系統由什麼組成？

Q3免疫力跟遺傳有關嗎？

Q4免疫力越強越好嗎？

Q5如何提升免疫力？

Q6生活型態會影響免疫力嗎？

Q7哪些食物可以提升免疫力？

Part 2 提升免疫力136道美味料理 提升免疫力食材1 十字花科（小白菜、大白菜、花椰菜） 香菇燴
小白菜 開陽白菜 干貝白菜 炒青花菜 涼拌青花椰 咖哩雙花菜 提升免疫力食材2 茄科（番茄
、茄子、青椒、甜椒） 茄汁高麗菜 番茄豆腐湯 爽口番茄沙拉 油豆腐炒茄子 涼拌紫茄
鮮燙青椒 甜椒醬拌鮪魚沙拉 提升免疫力食材3 葉菜類（空心菜、番薯葉、芹菜、菠菜） 香炒蝦醬
空心菜 香油番薯葉 番薯葉米苔目 鮮芹炒蛋 翡翠菠菜豬肝湯 提升免疫力食材4 根莖類（番薯、
馬鈴薯、白蘿蔔、胡蘿蔔、蘆筍、竹筍） 高鈣番薯牛奶 馬鈴薯奶香蛋餅 洋芋山藥湯 白蘿蔔
排骨湯 鮮筍蘿蔔海帶湯 胡蘿蔔香炒明日葉 蛋炒洋蔥紅蘿蔔 辣炒蘆筍牛肉絲 香菇鮮筍雞湯
提升免疫力食材5 豆菜、芽菜（黃豆芽、四季豆、豌豆） 豆芽海瓜子 薑絲四季豆 豌豆麵 提升免
疫力食材6 大蒜、洋蔥 蒜香雞湯 玉蔥炒蛋 洋蔥牛肉湯 提升免疫力食材7 菇蕈類（黑木耳、巴西
蘑菇、蘑菇、香菇） 黑木耳肉絲炒蛋 巴西蘑菇燉雞 洋菇咖哩燴飯 蘑菇青花菜飯 野菇風
味義大利麵 香菇炒茭白筍 鮮菇炒冬筍 提升免疫力食材8 瓜類（小黃瓜、絲瓜、南瓜、苦瓜） 碧
玉黃瓜飯糰 高纖黃瓜薏仁飯 黃瓜炒肉片 養生絲瓜飯 絲瓜熱炒沙丁魚 南瓜優格沙拉 翠玉
苦瓜炒蛋 提升免疫力食材9 水果類（蔓越莓、柳橙、蘋果、草莓、橘子、芒果） 陽光蔓橙沙拉 健
胃優格蘋果汁 莓果薏仁優格 橘香蜂蜜優酪乳 芒果蘆薈優酪乳 提升免疫力食材10 五穀雜糧（糯
米、紫米、燕麥、薏仁、白米、胚芽米、糙米、蕎麥、高粱、小麥） 養生桂圓粥 噴香竹筒飯 養
心糯米甜粥 紫米豆皮壽司 元氣紫米糕 桂圓紅棗紫米粥 紫米黑豆漿 燕麥綠豆粥 香醇燕
麥奶茶 薏仁糙米粥 薏仁冬瓜湯 健康杏仁粥 甘薯甜粥 龍鬚菜鱈魚粥 排毒雜糧粥 茭白
筍飯 茭白筍軟絲粥 山楂五穀粥 強身十穀飯 果醋飯卷 時蔬鮭魚壽司 降壓小麥草飯 養
生白果飯 金瓜黃豆糙米粥 香甜紅豆糙米粥 高纖蕎麥麵 南瓜蕎麥麵 高粱飯 法式壽司 提
升免疫力食材11 豆類（黑豆、黃豆、豆腐） 黑豆燉雞 黃豆番茄炒蛋 蘋果豆腐沙拉 提升免疫力
食材12 魚類（鮭魚、鯖魚、白帶魚、鮪魚、鱸魚） 首烏燉魚 甜椒鮭魚丁 香烤鮭魚 鯖魚辣炒高
筍 鹽烤鯖魚 五香白帶魚 醋溜白帶魚 鮮味鮪魚湯 木瓜鱸魚湯 提升免疫力食材13 海鮮類
（海參、蝦仁） 番茄燴海參 清炒蝦仁蘆筍 什錦蔬果海鮮卷 提升免疫力食材14 藥膳類（人參、
花旗參、川芎、黃耆、冬蟲夏草、百合、枸杞、甘草、陳皮、刺五加、雪蛤、靈芝、羅漢果、忍冬、
川貝、何首烏、銀耳、淮山、防風、艾草） 參味蛤蜊湯 養生人參雞湯 川七人參雞湯 參鬚老薑
雞湯 花旗參紅燒獅子頭 川芎燉魚頭 黃耆紅棗湯 蟲草燉肉 冬蟲夏草養生飲 百合鮮芹
炒雞柳 百合燉烏雞 枸杞鮮蝦豆腐 當歸枸杞雞 甘草椒鹽蝦 甘草燻魚 陳皮南薑炆田雞
刺五加田雞湯 雪蛤鑲竹筍 紅棗蓮子燉雪蛤 靈芝香菇燉排骨 養生靈芝肉餅 羅漢果瘦肉湯
忍冬川貝燉排骨 首烏海參瘦肉湯 首烏芝麻糊 銀耳芋頭粥 淮山紫米粥 玉屏風粥 椰香
百合蓮子粥 提升免疫力食材15 藥茶類（金銀花、黃耆、西洋參、人參、板藍根、菊花、桔梗） 潤
肺金菊茶 玉屏風茶 黃耆紅棗茶飲 參耆益氣茶 人參養榮湯 宣扶益氣湯 清心雙花飲 提升免
疫力食材16 甜湯、飲品、醋 百合蛋花甜湯 牛蒡甜茶 冰糖蓮藕汁 山藥蜜汁 生薑紅棗飲
元氣雞蛋醋 美顏青梅醋 Part 3 如何有效提升免疫力？

1.免疫力、自體免疫性疾病和過敏的區別 2.提升免疫力，從運動開始 2.治病或致命？

保健食品VS.免疫力的關係 4.維持免疫機能的關鍵—營養均衡 5.從傳統醫學看免疫問題 6.芳香療法提振
情緒，增強免疫力 7.疾病患者提升免疫力的用藥觀念 8.生機飲食可增進免疫力嗎？

9.看不見的威脅—病毒和細菌 10.別讓壓力損害你的免疫力！

<<吃出免疫力特效食譜>>

<<吃出免疫力特效食譜>>

编辑推荐

本書特色 136道打造黃金免疫力養生特效食譜 營養師推薦138道補充元氣、強化體質、營養均衡的料理，免疫力創新高，讓你遠離疾病保健康。

16大類提升免疫力健康食材排行榜 專家嚴選16大類天然食材，飲食改變免疫力，每個人就是自己最好的醫生，吃對食物，有效調節免疫力，開啟人體自癒力。

保護自身免疫系統不生病 提升免疫力，是最佳良藥、長壽秘訣。

遺傳、生活環境、飲食習慣及壓力，都會影響免疫力。

針對你最關心的7大問題，專業醫師幫你解答，通過飲食營養、中醫、芳療調理，只要強化、平衡身體免疫系統，病毒不入侵，輕鬆戰勝疾病，從頭到腳都健康。

<<吃出免疫力特效食譜>>

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>