

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

图书基本信息

书名：<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

13位ISBN编号：9787117073059

10位ISBN编号：7117073055

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：李晶

页数：113

字数：149000

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>

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

内容概要

本书本着科学的原则，为非更年期的女性制定了实用、科学的配餐方案。

全书分四部分，其中第一部分简明详实地介绍了妇科病饮食调养的常识，给读者以原则性指导；第二部分以图文并茂的形式详细介绍了100个精选配餐的原料、功效、做法、适用人群、吃法、配餐禁忌，并在每个食谱中设计了别具特色的小贴士，介绍了与食谱有关的小知识或与疾病有关的知识点，帮助读者更好地了解食谱；为指导日常配餐；第三部分中用本书所介绍部分菜肴制定了“一周配餐表”，为读者提供了科学配餐的模式，仅供参考；第四部分所集的妇科病单方简单，方便，多行之有效，可供患者试用。

希望广大妇科病患者能从中找到适合自己饮食习惯的美味菜肴，真正做到吃得科学，吃得健康，有效防治妇科疾病。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

书籍目录

第一部分 妇科疾病患者饮食调养的常识与技巧 1、饮食调养原则 2、最佳调养食品 3、生活方式注意事项 4、饮食误区与禁忌第二部分 妇科疾病患者营养美味配餐 一、菜肴类 1、紫苜蓿烧豆腐 2、炖香菇豆腐猪蹄 3、素炒三丝 4、田七鸡 5、鲜蘑黄花菜 6、首乌炖雌鸡 7、香菇烩丝瓜 8、爆炒墨鱼丁 9、蛋皮鱼卷 10、鹿胶党参炖鸡肉 11、香酥冬瓜 12、黄精煨肘 13、玉兰片烩二冬 14、芥菜红烧肉 15、花生平菇炒芹菜 16、黄芪炖带鱼 17、鸡茸菠菜 18、双喜鱼子豆腐 19、益母草炒芥菜 20、苦瓜焖炒鸡翅 21、平菇炒里脊 22、红豆炖排骨 23、红枣炖猪皮 24、腐乳爆笋肉 25、糯米酒炖猪胰 26、莲子枸杞酿猪肠 27、牛膝烧虾蹄 28、大枣炖猪肘子 29、腰花核桃 30、韭菜炒羊肝 二、汤羹类 三、粥类 四、其他第三部分 妇科疾病患者一周配餐表第四部分 妇科疾病患者常用食疗单方

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

章节摘录

书摘 丝瓜：含有较多的维生素B1、C，能保护皮肤、消除斑块，是不可多得的美容佳品，并有清暑凉血、解毒通便、通经络、行血脉的功效，平时多吃丝瓜，可调理月经。

鸡肉：鸡肉的肉质细嫩，滋味鲜美，对月经不调、贫血、虚弱、营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳等有很好的食疗作用。

乌骨鸡：是补虚劳、养身体的上好佳品，《本草纲目》认为乌鸡有补虚劳羸弱，益产妇，对妇女月经过多，白带多及一些虚损病有疗效。

鲈鱼：鲈鱼具有补肝、益脾胃、化痰止咳的效果，可治疗胎动不安、产后少乳之症，准妈妈和产后妇女吃鲈鱼是一种既补身、又不会营养过剩而导致肥胖的食物，是健身补血、健脾益气和益体安康的佳品。

桃：有补益气血，养阴生津、活血化淤、润肠通便的作用，对闭经、贫血合并气血虚弱、面黄肌瘦、心悸气短及子宫下垂者有一定作用。

柠檬：维生素含量极为丰富，是美容的天然佳品，能防止和消除皮肤色素沉着，具有美白作用，柠檬生食还具有良好的安胎止呕、止血的作用，是适合女性经期和孕期的水果。

红糖：具有益气、缓中、助脾消食、补血化效，还兼具散寒止痛的作用。

妇女因受寒体虚所致的痛经等症或是产后喝些红糖水往往效果显著。

P4插图

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

媒体关注与评论

书评中医讲“药食同源”，也就是人们常说的“药补不如食补，药疗不如食疗”，这是中华五千年文明史典型的经验总结。

本系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

<<慢性疾病营养美味配餐图谱>>

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>