

<<饮食中的养生秘密>>

图书基本信息

书名：<<饮食中的养生秘密>>

13位ISBN编号：9787122099396

10位ISBN编号：7122099393

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业出版社

作者：李显波，于富荣，王洪饮 主编

页数：194

字数：174000

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>

## <<饮食中的养生秘密>>

### 内容概要

大多数人认为“养生”这个词太深奥，其中的道理太复杂，普通人难以做到。其实，养生非常简单，只要长期坚持“每天吃够30种食物”就能够获得健康的身体，而这些食物正是身边最常见、最普通的蔬果、主食和饮品。

本书从平衡膳食的角度出发，围绕“每天吃够30种食物”的主题，不仅阐明了如此养生的效果，还教授大家具体的方法，同时推荐了物美价廉、营养丰富的一周食谱和四季食谱供大家参考。本书是普通人最简单易学的一本养生手册。

## <<饮食中的养生秘密>>

### 书籍目录

#### 第1章 每天吃够“30种食物”会怎样

“数着盘子”说健康的日本人

看看百岁老人都怎么吃

人体每天所需的营养如何通过食物补充

吃够“30种食物”是健康的基础

#### 第2章 30种食物大盘点

营养丰富的“葱、姜、蒜”

“调料”也是有营养的

“配菜”也是菜

馒头、米饭、粥，丰富的主食有营养

粗粮其实更健康

汤品不要多也不要少

“主菜”来了！

每样来一点！

鸡、鸭、鱼、肉，可以来一点

水果的作用不可小视

果汁果汁，健康要坚持

零食“有理”

#### 第3章 “30种食物”大闯关

保鲜、回鲜，“鲜”的食物才健康

“解冻”不当，营养溜走了

吃到嘴里之前，洗干净了吗？

保证营养的“剁剁切切”

巧妙焯烫，美味又健康

上浆挂糊，粘住营养素

不要用太多的“调料”

每天吃“油”不能超过30克

调料该什么时候下锅呢？

巧烹饪去掉野菜的“毒”

动物内脏烹饪须“讲究”

#### 第4章 “30种食物”健康吃法大公开

每样食物都“点到为止”

看看表，两次进食相隔有多久？

再“饥不择食”也不可空腹吃这些食物

远离“垃圾食品”

每天“养生”从早餐开始

要“养生”，午餐必须吃好

晚餐求精不求饱

暴饮暴食就是“祸”从口入

细嚼慢咽，多的不仅仅是营养

“吃”也要讲究顺序

## <<饮食中的养生秘密>>

零食的“养生”主义  
甜腻的食物不要太多  
你知道食物搭配的禁忌吗？

这些食物应该“混”在一起吃  
季节不同吃法也不同  
要想吃得健康，“体质”须分清  
“30种食物”对男性和女性来说是一样的吗？

“怪味”食物营养多

### 第5章 超棒的一周“30种食物”营养餐

周一

早餐薏米大枣粥、红豆桂花糕  
午餐茶树菇排骨、冬菇莲藕竹荪汤、米饭  
晚餐藕粉小米粥、海带炆腐竹  
饭后果蔬汁猕猴桃芹菜汁

周二

早餐银耳大枣粥、小米圆白菜卷  
午餐番茄牛肉炒饭、橄榄油蔬菜沙拉、玉米火腿浓汤  
晚餐雪菜肉末烧饭、油菜豆腐汤  
饭后果蔬汁菠萝香蕉汁

周三

早餐鲜肉包子、木耳粥  
午餐小米大米饭、素烧鸡腿菇、香菜鲫鱼汤  
晚餐核桃仁香粥、猪心拌黄瓜  
饭后果蔬汁白菜胡萝卜汁

周四

早餐香菇素菜包、鲜豆浆  
午餐高粱米饭、板栗鸡块、紫菜蛋花汤  
晚餐山药牛肉粥、凉拌蕨菜  
饭后果蔬汁菠菜柳橙汁

周五

早餐松仁玉米粥、鲜豆浆  
午餐米饭、黄豆猪蹄煲、樱桃甜汤  
晚餐龙眼粥、麻辣芹菜  
饭后果蔬汁苹果番茄汁

周六

早餐白米粥、黄豆萝卜干  
午餐高粱米饭、冻豆腐炖鲶鱼  
晚餐皮蛋瘦肉粥、素烧卷心菜  
饭后果蔬汁芒果菠萝汁

周日

早餐羊肉萝卜粥、鲜藕小咸菜  
午餐鸡肉蘑菇烧饭、生菜鱼片  
晚餐黄金地瓜粥、窝窝头、黄瓜拉皮  
饭后果蔬汁枸杞大枣豆浆汁

### 第6章 超棒的四季“30种食物”营养餐

<<饮食中的养生秘密>>

春季温补养肝食谱

素炒双笋  
清炖牛腩  
酱香排骨  
莴笋牛肉丝  
香椿豆腐  
韭菜炒墨鱼  
番茄鸡丁  
香蒸虾  
芦笋炒蟹腿  
西芹百合  
荠菜猪肝汤  
蟹黄娃娃菜  
番茄鸡蛋汤  
蒜香鱼头汤  
鲜笋火腿蹄髈汤  
马齿苋黄花汤  
豆腐豆豉葱白汤  
滑蛋牛肉粥  
豌豆瘦肉粥  
羊骨大枣粥  
大蒜牛肉粥  
鸡蓉燕麦粥  
鸡肝小米粥  
荠菜粥  
春笋粥

夏季生津养心食谱

凉拌丝瓜  
腊肉荷兰豆  
干煸苦瓜  
地三鲜  
彩椒鸡丝银芽  
五彩虾松  
素炒豆苗  
家常茄子  
白果丝瓜  
番茄炖牛腩  
蚝油生菜  
素炒三丝  
清炒空心菜  
丝瓜油条汤  
榨菜肉丝汤  
排骨莲藕汤  
消暑神仙汤  
百合莲子汤  
三色消暑汤  
苦瓜糯米粥

<<饮食中的养生秘密>>

藕丁莲子紫米粥  
冰糖莲子羹  
苹果绿茶  
芒果芦荟汁  
双花饮  
秋季滋阴养肺食谱  
玉米猪排  
菊花肉丝  
南瓜牛腩盅  
栗子焖子鸡  
椒盐鸡腿  
板栗黄焖鸭  
鸡蛋虾仁  
番茄大虾  
糖醋鱼片  
木耳炒百叶  
麻辣茭白  
香糯荷藕  
猪蹄茭白汤  
芋头排骨汤  
排骨萝卜顺气汤  
香浓玉米汤  
羊肉清汤  
莲藕山药汤  
生姜暖胃粥  
香蕉蜜粥  
滋补杂粮粥  
燕麦雪梨糯米粥  
猪肝粉丝汤  
牛肉丸粥  
山药芝麻粥  
桂圆鸡丁紫米粥  
冬季滋补养肾食谱  
南煎猪肝  
韭黄红椒肉丝  
芹菜炒腰花  
红烧羊肉  
白萝卜羊肉煲  
莲子煲猪肚  
枸杞山药  
何首乌煮蛋  
糯米凤翅  
腊肉土豆泥  
金针肥牛卷  
山药羊肉汤  
白萝卜清胃汤  
羊肉益智汤

## <<饮食中的养生秘密>>

清蒸乌鸡

排骨栗子汤

猪肘黄豆汤

银杞鸡肝汤

芦笋浓汤

牛奶小米粥

三色肝米粥

益母生地黄粥

干姜红糖粥

陈皮花生粥

牛腩萝卜大米粥

第7章 “30种食物”养生的奇特疗效

口气没那么污浊，也不便秘了！

让我满足了口福，还清理了肠胃！

我的血压终于降下来了！

再也不总是觉得饿，犯困的毛病也改了！

大家都说我的皮肤白里透红，迷死人了！

常年的老胃病真的好转了！

身体轻盈多了，上班也没有了疲劳感！

<<饮食中的养生秘密>>

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>