

<<中华养生实用药膳>>

图书基本信息

书名：<<中华养生实用药膳>>

13位ISBN编号：9787225025674

10位ISBN编号：7225025678

出版时间：2004-5

出版时间：青海人民出版社

作者：彭铭泉 编

页数：106

字数：80000

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>

## <<中华养生实用药膳>>

### 内容概要

在平衡膳食基础上，减肥者应选用热量低的食物。

平衡膳食的要求每人每日膳食应包括以下4类食物：粮食类；肉、蛋、奶、大豆类；蔬菜、水果类；烹调油类。

减肥者的膳食安排也不例外。

实践证明，同种类的食物所含的热量各不相同，减肥者在膳食安排中应尽量选择热量低的实物。

如鱼、虾、蟹肉、海参、海蜇等水生动物，由于脂肪低，所含的热量均低于其它肉类。

禽类食物中，飞禽类的热量低于肥禽肉的热量。

畜肉中，牛、羊肉的热量低于猪肉的热量，瘦肉的热量低于肥肉的热量。

同是蔬菜，绿叶蔬菜、瓜类蔬菜的热量比根茎类蔬菜低。

因此，减肥者要在日常饮食中注意选择食用。

自然界中有许多食物具有减肥、轻身、降脂功能，肥胖者的膳食安排中，应注意这些食物的选择应用。

具有这类作用的食物有黄瓜、冬瓜、白萝卜、韭菜、菠菜、绿豆芽、茼蒿、香菇、黑木耳、海带、竹笋、山楂、豆腐、海蜇、玉米、荞麦、燕麦、红薯、蘑芋、兔肉、牡蛎等。

能制作减肥药膳的中药有白术、泽泻、茯苓、黄芪、溪甘草、苍术、苡仁、川独活、生姜、红枣、五加皮、防风、缓姜皮、威灵仙、橘红、白芥、苏子、莱菔子、海藻、贝母、皮、青皮、川芎、当归、冬瓜子、赤小豆、紫苏、葛根、核桃仁、银杏、龙眼肉、连翘、赤茯苓、桑白皮、木瓜、大腹皮、砂仁、木香、茯苓皮、地骨皮、大黄、芒硝、蒲公英、黄芩、黄连、郁金、人参、山药、莲子肉、附子、芍药、大枣、黑牵牛子、白牵牛子、草决明、玫瑰花、茉莉花、荷叶、石决明、生首乌、生地黄、乌梅、北沙参、夏枯草、茶叶、冬瓜皮、车前草、丹参、茵陈、仙灵脾等。

现介绍部分减肥瘦身药膳，供读者选作。

<<中华养生实用药膳>>

作者简介

彭铭泉教授生于1933年，重庆市人，大学文化。

他从1980年开始首先提出现代药膳这一概念，开创了中国药膳学这一崭新的学科，使药膳成为商品，并在全国乃至世界创办了第一家药膳餐厅——成都同仁堂，至今深受国内外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表了论文300余篇，并先后出

<<中华养生实用药膳>>

书籍目录

山药粳米粥 红枣金笋粥党参玉米糊 白术百合粥山药萝卜粥 生姜葱白粥生姜豆芽粥 山药豆腐粥  
饴糖豆浆粥 生姜大蒜粥山药白菜粥 灵芝蘑菇粥甘草竹笋粥 赤豆南瓜粥 白糖乌梅粥山药葛根粥  
苡仁冬瓜汤 芡实薏米粥茵陈荷叶粥 赤豆薏仁粥莲心茯苓粥 冬瓜赤豆粥荷叶粳米粥 山楂小米粥  
冬瓜粳米粥 新鲜葡萄粥葵花糯米粥 赤豆糯米粥萝卜粳米粥 冬瓜水鸭汤双叶粳米粥 冬瓜蚕豆粥  
冬瓜鱼头粥 五皮粳米粥薏米扁豆粥 巴戟二仙粥苡仁白鸭汤 苡仁鲍鱼汤海带薏仁汤 冬瓜草鱼汤

.....

<<中华养生实用药膳>>

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>