

<<防癌抗癌四季保健食谱>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌四季保健食谱>>

13位ISBN编号：9787500842637

10位ISBN编号：7500842635

出版时间：2009-1

出版时间：工人出版社

作者：清心

页数：158

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>

<<防癌抗癌四季保健食谱>>

前言

俗话说：“民以食为天！”

这句话在中国流传了几千年，充分说明了饮食对于人们的重要。

食之于人，不仅是生存的必要条件，更是人们认识和改造大自然、自我健康享受的基础。

步入现代社会，人们的物质生活得到很大改善，人们在紧张的工作中，在频繁的交际应酬中，无论是个人还是和家人和朋友，美美地享受一顿佳肴，将是一件多么惬意的事情。

但是，事实上在人们的头脑中，关于日常饮食方面，却依旧存在着一些知识上的盲区。

人们喜欢单纯从个人口味、爱好出发，却大多缺乏必要、科学和系统的营养知识；暴饮暴食，养成一些不良饮食习惯，导致疾病甚至是癌症的“光临”我相信，没有人不懂得“有健康，才有未来和希望”这个道理。

，一个人，不管他事业有成也好、家庭美满也罢，没有健康的身体，所有这些都将成为空谈。

<<防癌抗癌四季保健食谱>>

内容概要

本书根据《黄帝内经·四气调神大论篇》角度，根据春夏秋冬四时的不同规律变化向读者介绍一些适应气候并且可以抵抗癌症、治病防病、提高生活质量的家常营养食谱。

书中分别将春三月、夏三月、秋三月、冬三月的气候特点作了介绍，并且提示必要的保健方式，也将书中。

每款菜的原料、烹饪步骤、风味特点以及营养保健功效介绍给读者，这将是一部好看的家庭生活指南，亦是癌症患者防癌抗癌的生活指南。

<<防癌抗癌四季保健食谱>>

书籍目录

前言第一章 春季防癌抗癌保健菜 1.参竹麦冬海参汤 2.蒜苗炒肉 3.苦瓜鸡蛋 4.麻椒豆腐 5.芝麻菠菜 6.辣白菜 7.小葱拌豆腐 8.蒜泥茄子 9.青椒炒甘蓝 10.木樨肉 11.卤猪肝 12.蜜汁西红柿 13.荠菜馄饨 14.拔丝地瓜 15.火腿菊花瓣蒸豆腐 16.菊花鸡丝百合羹 17.银耳鸡蛋汤 18.果仁鸡蛋羹第二章 夏季防癌抗癌保健菜 1.黄芪党参牛肉汤 2.全家平安 3.蚝油香豆腐 4.豆瓣鱼片 5.香煎带鱼 6.韭菜花鸡卷 7.三鲜腐脑 8.海带豆腐小丸子 9.肉碎烩豌豆 10.尖椒苦瓜肉丝 11.绿豆海带汤 12.青豆茄丁 13.红烩牛肉胡萝卜 14.粉蒸豌豆 15.长生土豆泥 16.鲜玉米煲仔排 17.麦仁小牛肉 18.青炒西瓜皮 19.红酒烩什锦素瓜第三章 秋季防癌抗癌保健菜 1.白果干贝 2.山药芹菜鸭丝 3.扬州狮子头 4.豆豉炒豆腐 5.鲜牡蛎豆腐 6.生煨柿子椒 7.牛奶焖饭 8.清炒小白菜 9.它似蜜 10.绣球薯圆 11.萝卜缨小豆腐 12.桂花土豆球 13.五谷丰登 14.芋头炖小公鸡 15.燕麦片粥 16.杂菜拌荞麦面 17.枸杞百合炒肉丝第四章 冬季防癌抗癌保健菜 1.五味墨斗鱼 2.葱爆羊肉 3.黑豆芡实丸子汤 4.花生桂圆红枣汤 5.金针菇红煨冻豆腐 6.萝卜牛腩煲 7.豆苗蛋饺汤 8.莲子红豆沙 9.糖醋瓦罐鱼 10.蒜烧血豆腐 11.新春快乐 12.诸葛蛋 13.大白菜小米卷 14.南瓜黄金饼 15.青菜胡萝卜烧牛肉丸 16.青红萝卜牛肉汤 17.冬虫夏草炖老鸭第五章 预防乳腺癌特别推荐菜 一、关于乳腺癌 二、预防乳腺癌特别推荐菜 1.三文鱼双笋双耳汤 2.海参香菇姐妹菜花汤 3.木瓜炒肉丝 4.香菜豆腐墨鱼汤 5.大刀豆木瓜肉片汤 6.萝卜丝拌海蜇皮 7.墨鱼甲鱼炖乌鸡第六章 各类癌症患者饮食参考 肺癌患者 胃癌患者 肠癌患者 肝癌患者 食道癌患者

<<防癌抗癌四季保健食谱>>

章节摘录

插图：

<<防癌抗癌四季保健食谱>>

编辑推荐

《防癌抗癌四季保健食谱》由中国工人出版社出版。

<<防癌抗癌四季保健食谱>>

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>