第一图书网, tushu007.com

<<饮食宜忌大全>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌大全>>

13位ISBN编号：9787501987238

10位ISBN编号：7501987238

出版时间：2012-5

出版时间：张晔 中国轻工业出版社 (2012-05出版)

作者：张晔

页数：128

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

内容概要

吃可以让我们容颜姣好，身材窈窕，身体健康；但是不正确的吃，也往往会适得其反。纠正日常饮食中常犯的饮食错误，改变不健康的饮食习惯，对症饮食，对于养生保健至关重要。这里有著名营养专家张晔告诉您的不会吃错的营养法则。

作者简介

张晔，中国人民解放军总医院第二附属医院营养科主任、营养师。
对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流或做专题发言。
在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民，造福社会，共发表专业论文10余篇，合作出版论著3部。
　近年来，研究重点从医院的营养治疗，转向家庭营养知识的普及与提高，积极向人民群众宣传营养常识，落实营养知识，使人们吃得明白、吃得健康、减少疾病。
　多次在全国妇联、北京电视台生活频道、网上媒体等做过专题录像节目，在全国各地多处营养课堂进行营养知识专题讲座。

<<饮食宜忌大全>>

书籍目录

PART 1 日常小食材 神奇大药用 健脾养胃 山药/小米/芋头/山楂/土豆 护心 红豆 清肝明目 枸杞子/胡萝卜/玉米/菊花 补肾 黑豆/芝麻/黑米/韭菜 润肺 百合/梨/白果/荸荠 补益气血 红枣/糯米/菠菜/南瓜 去湿消肿 薏米/白萝卜 清热去火 苦瓜/西瓜/木瓜/芦笋/莲藕 生津润喉 石榴/橘子 提高免疫力 牛肉/大蒜/洋葱/香菇 缓解疲劳 鸡肉/柠檬/蜂蜜 解压除烦 香蕉/杏仁/莲子/小麦/生菜 健脑益智 金针菇/核桃/花生 防止酸性体质 豆腐/豌豆 延缓衰老 三文鱼/葡萄/黄鱼/西蓝花/鲫鱼/黄豆 活血化淤 油菜/茄子 美容养颜 番茄/荔枝/腰果/燕麦/苹果/草莓 瘦身美体 黄瓜/冬瓜/魔芋/糙米/辣椒 排毒 黑木耳/海带/紫菜/红薯/绿豆 抗辐射 绿茶PART 2 防治常见病 选对好食物 感冒 发烧 咳嗽 失眠 便秘 腹泻 水肿 月经不调 高血压 糖尿病 高脂血症 贫血 动脉硬化 冠心病 脂肪肝 骨质疏松 防癌抗癌 湿疹 痛风 胆结石 过敏PART 3 四季养生 饮食宜忌 春季 温补养生，清淡养阳 夏季 清热防暑，生津去毒 秋季 甘润养生，生津防燥 冬季 暖胃养肾，温补去寒 四季养生食谱推荐PART 4 特定人群 饮食宜忌 脑力劳动者 体力劳动者 经常熬夜者 吸烟、酗酒者 孕产妇 学龄前儿童 青少年 围绝经期 老年人PART 5 不同体质者 饮食宜忌 阳虚体质 阴虚体质 气虚体质 痰湿体质 湿热体质 淤血体质 气郁体质 特禀体质 八大体质推荐食谱

章节摘录

八大体质推荐食谱　　阳虚体质　　生姜羊肉汤　　羊腿肉50克，生姜、当归各10克。
盐、醋、味精、香油各适量。
1. 羊肉洗净，切片，放入加醋的沸水锅中焯烫一下捞出；生姜、当归均洗净，切小片。
2. 锅中加水，下入羊肉片、当归、生姜，大火煮沸后，转小火炖15分钟，撇去浮沫，加盐、味精调味，淋上香油即可。
阴虚体质　　荸荠银耳羹　　荸荠150克，银耳15克。
冰糖、水淀粉各适量。
1. 银耳放温水中泡发，去蒂，洗净，撕成小朵；荸荠去皮，洗净，切丁。
2. 沙锅内放入荸荠丁和银耳，加适量温水置火上，大火烧沸，转小火煮至荸荠丁熟透，加冰糖煮至化开，用水淀粉勾薄芡即可。
痰湿体质　　炒胡萝卜丝　　胡萝卜300克。
香菜、盐、味精各适量。
1. 胡萝卜洗净，切丝；香菜洗净，切段待用。
2. 炒锅上火，倒油烧热，下入胡萝卜丝煸炒至变软，加入香菜，调入盐、味精即可。
气郁体质　　百合炒芦笋　　芦笋400克，鲜百合100克。
盐、白糖、鸡精各适量。
1. 芦笋洗净，切段，焯熟；百合冲洗干净，待用。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，下入鲜百合和芦笋，大火翻炒几下，调入盐、鸡精、白糖及适量清水翻炒至熟即可。
气虚体质　　山药薏米姜汁粥　　薏米、山药各100克，大米30克，姜片20克。
冰糖适量。
将薏米洗净，山药洗净，去皮，切成块，均放入电压力锅中，加适量清水，放入冰糖、姜片、大米，调至煮粥档自动完成即可。
湿热体质　　苦瓜绿豆汤　　苦瓜100克，绿豆50克。
陈皮、冰糖各适量。
1. 绿豆洗净，浸泡30分钟；苦瓜洗净，切块；陈皮洗净。
2. 锅内倒入适量水，加入陈皮，待水煮沸后，放入苦瓜、绿豆，大火炖煮20分钟，转小火继续熬煮至绿豆熟烂，加冰糖煮化即可。
淤血体质　　红枣炖鸡　　净乌鸡500克，红枣100克。
葱段、姜片、盐各适量，香油4克。
1. 净乌鸡，剁块，入沸水中焯透，捞出；红枣洗净。
2. 沙锅内放入乌鸡块、红枣，加温水（以没过鸡块和红枣为宜），置火上，加葱段、姜片大火煮沸，转小火煮熟，加盐、香油调味即可。
特禀体质　　糯米粥　　糯米50克，大米20克。
1. 糯米淘洗干净，浸泡2小时；大米洗净。
2. 锅置火上，加清水煮沸，倒入糯米、大米，煮成稀粥即可。
……

编辑推荐

著名营养专家张晔老师告诉您：原来养生可以如此简单！
　为什么食物越来越丰盛，身体却越来越糟糕？
我们终日奔波辛苦挣钱，难道就是为了老来看病？
上火、过敏、便秘、肥胖、高血压、糖尿病……从五脏到五官，没啥地方让人省心的！
　健康就这么难吗？
其实养生可以很简单！
　吃可以让我们容颜姣好，身材窈窕，身体健康；但是不正确的吃，也往往会适得其反。
纠正日常饮食中常犯的饮食错误，改变不健康的饮食习惯，对症饮食，对于养生保健至关重要。
《饮食宜忌大全》里有著名营养专家张晔告诉您的不会吃错的营养法则。

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