

<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

图书基本信息

书名：<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

13位ISBN编号：9787508278759

10位ISBN编号：7508278755

出版时间：2013-2

出版时间：金盾出版社

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>

<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

内容概要

《慢性支气管炎患者宜吃食物》根据我国丰富的医药典籍和大量的科研资料，以通俗易懂、深入浅出的语言，介绍了慢性支气管炎的基础知识及38种确有疗效的天然食物，并运用中医常见证型将天然食物配制成536个食疗验方和菜肴食谱。

《慢性支气管炎患者宜吃食物》内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，适合广大慢性支气管炎患者、医务工作者和餐饮行业人员阅读参考。

<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

作者简介

卞玉凡，女，南京中医药大学2006届呼吸科硕士研究生。

现任世界健康促进联合会理事、国际药膳食疗学会江苏分会常务理事。

已主编著作1部，副主编著作1部，参编著作3部。

谢英彪，男，南京中医药大学三附院名医馆教授、主任医师，从事医疗与科普创作已46年。

兼任世界健康促进联合会理事长、南京中医药大学国家级重点学科《中医养生学》学术带头人、南京中医药大学丰盛健康学院高级顾问等职。

曾获“全国突出贡献科普作家”等称号。

<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

书籍目录

一、慢性支气管炎的基础知识 (一) 支气管的功能 (二) 感冒后易患支气管炎 (三) 什么是支气管炎和慢性支气管炎 (四) 吸烟与慢性支气管炎的关系 (五) 感染与慢性支气管炎的关系 (六) 空气污染与慢性支气管炎的关系 (七) 诱发慢性支气管炎的因素 (八) 慢性支气管炎病情轻重的判断 (九) 老年人多发慢性支气管炎 (十) 急性支气管炎与慢性支气管炎的区别 (十一) 老年人呼吸道感染的特点 (十二) 吸烟者易患慢性支气管炎 (十三) 慢性支气管炎容易反复发作 (十四) 慢性支气管炎反复发作引起并发症 (十五) 慢性支气管炎的临床症状 (十六) 咳嗽、咳痰反复发作能否诊断为慢性支气管炎 (十七) 慢性支气管炎的分型与分期 (十八) 什么是肺纹理增强 (十九) 慢性支气管炎容易出现肺纹理增强 (二十) 慢性支气管炎的鉴别诊断 (二十一) 慢性支气管炎患者为何咳白痰或黄脓痰 (二十二) 慢性支气管炎患者会出现咯血 (二十三) 慢性支气管炎患者要警惕呼吸衰竭 (二十四) 慢性支气管炎患者会出现手指膨大 (二十五) 慢性支气管炎患者会出现口唇发紫 (二十六) 慢性支气管炎患者会有胸痛 (二十七) 什么是喘息型慢性支气管炎 (二十八) 慢性咳嗽是否就是慢性支气管炎 (二十九) 慢性支气管炎患者临床的辅助检查 (三十) 慢性支气管炎患者病情轻重的区分 (三十一) 慢性支气管炎患者的家庭护理 (三十二) 慢性支气管炎患者的饮食调养 (三十三) 慢性支气管炎患者可以“冬病夏治” (三十四) 慢性支气管炎的预防

二、慢性支气管炎患者需摄入的食物 (一) 萝卜 (二) 冬瓜 (三) 南瓜 (四) 丝瓜 (五) 荸荠 (六) 藕 (七) 生姜 (八) 大蒜 (九) 山药 (十) 苜蓿 (十一) 车前草 (十二) 马兰 (十三) 清明菜 (十四) 海带 (十五) 海蜇 (十六) 紫菜 (十七) 麒麟菜 (十八) 发菜 (十九) 莱菔子 (二十) 百合 (二十一) 豆腐 (二十二) 橘皮 (二十三) 金橘 (二十四) 罗汉果 (二十五) 柑橘 (二十六) 沙棘 (二十七) 柿子 (二十八) 梨 (二十九) 枇杷 (三十) 杏 (三十一) 梅子 (三十二) 白果 (三十三) 核桃仁 (三十四) 银耳 (三十五) 蜗牛 (三十六) 地龙 (三十七) 蛹虫草 (三十八) 蜂蜜

三、慢性支气管炎通治食疗方 1.茶树根姜蜜饮 2.甘草醋蜜饮 3.冬花紫菀茶 4.橄榄萝卜饮 5.满山红蒲公英饮 6.双子橘皮甘草饮 7.灵芝饮 8.棉花根饮 9.杏仁前胡饮 10.地龙款冬花饮 11.苦杏仁鸭梨饮 12.梨贝桑杏饮 13.梨藕荷梗饮 14.雪梨菊花饮 15.金橘萝卜饮 16.款冬花紫菀甘草茶 17.橘红茶 18.杏仁茶 19.紫枳茶 20.二前茶 21.远杏茶 22.蜂蜜丝瓜花茶 23.石榴花茶 24.杏仁牛乳汁 25.蜂蜜萝卜汁 26.萝卜梨藕蜜汁 27.红白萝卜汁 28.橘子木瓜汁 29.白萝卜柠檬汁 30.冬瓜子仁红糖饮 31.姜梨汁 32.梨藕菠萝汁 33.橘子草莓汁 34.橘子蛋蜜乳 35.鲜橘汁 36.甜杏仁嚼食方 37.杏子粥 38.白前粥 39.葶苈子粥 40.金橘饼 41.萝卜丝饼 42.蜜饯萝卜 43.秋梨藕膏 44.映山红白酒 45.百部根酒 46.鼠李仁酒 47.凉拌萝卜缨 48.三色萝卜丝 49.甜杏仁蒸肉 50.蒜香萝卜干 51.素炒萝卜 52.萝卜烧鸡肉 53.棉花蕾炒鸡蛋 54.杏霜汤

四、慢性支气管炎辨证食疗方 五、慢性支气管炎冬病夏治食疗方

<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

章节摘录

版权页：（二十一）豆腐 豆腐是我国炼丹家——淮南王刘安发明的绿色健康食品。时至今日，已有2100多年的历史，深受我国人民的喜爱。

民间谚语说：“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。”

豆腐为补益清热的养生食品，更适于热性体质、肠胃不清、热病后调养者食用。

现代医学证实，豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白。

大豆蛋白的氨基酸组成比较好，含有人体所必需的8种氨基酸。

豆腐因为含有丰富的植物蛋白，所以有“植物肉”之美称。

豆腐的营养价值极高，宋代《清异录》中就有记载，“日市豆腐几个，邑人呼豆腐为小宰羊”，认为其营养价值如同羊肉。

豆腐性凉，味甘，具有益气和、生津润燥、清热解毒、延年益寿、减肥美容等功效，可用于头晕、神疲乏力、早衰、健忘、病后体虚等“亚健康”状态的人，以及赤眼、消渴、久痢、疮疖、痈肿、慢性支气管炎等病症。

豆腐品种较多，基本上有以下4种。

（1）北豆腐：北豆腐又称老豆腐，以盐卤（氯化钠）做凝固剂，含水指标85%。

它质地比较坚实，适合熬、塌、炸、瓢、煨、炖和制馅等。

如北方的小葱拌豆腐、粉条炖豆浆、上海炸豆腐块等。

（2）南豆腐：南豆腐又称嫩豆腐，以石膏（硫酸钙）做凝固剂制作，含水量90%。

宜吃鲜嫩，适于拌、炒、烩、烧和制羹、汤，加热时间不宜过久。

（3）内酯豆腐：这是近代豆腐制作工艺进步的产物，吃起来更为滑嫩。

生产内酯豆腐所用的凝固剂为葡萄糖酸内酯。

葡萄糖酸内酯在内酯豆腐生产中既是凝固剂，也起到防腐的作用，被认为是无毒食品添加剂。

红烧、凉拌、制馅料更加爽口。

（4）日本豆腐：日本豆腐始创于日本，经马来西亚传入中国南方，然后风靡全国各地。

日本豆腐完全不同于普通豆腐，它是以鸡蛋为原料，加水、添加剂等制成，似豆腐又不是豆腐。

日本豆腐采用食品塑料真空包装，全密封加热杀菌，保质期较长。

豆腐质地细嫩白，可与各种荤素原料配用，适合多种工艺加工（包括瓢式菜、丸式菜、糕式菜等）和各种烹调法，宜于各种调味（包括甜菜），烹调应用十分广泛。

一般来说。

豆腐可适用于拌、炒、烩、烧、煎、炸、熬、炖、做汤等烹调方法。

豆腐有豆腥味，烹调前用开水氽一下或蒸一下即可去除。

如制作菜肴，可以制作成冷菜、热炒、大菜、汤羹、火锅等各种菜式，也可用于作馅。

以豆腐制作的菜肴可以多达数千种，既可作家常菜，又可作筵席菜。

豆腐中含嘌呤较多，所以嘌呤代谢失常的痛风患者、尿酸浓度增高的患者应慎食豆腐。

在服用四环素类药物时，也不能吃豆腐。

此外，豆腐性偏寒，胃寒、腹泻、腹胀、脾虚者不要多吃。

老年人和肾病、缺铁性贫血、动脉硬化患者更要控制食用量。

<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

编辑推荐

《慢性支气管炎患者宜吃食物》除简要介绍了慢性支气管炎相关的基础知识之外，着重选介了38种慢性支气管炎患者宜吃的食物，精选了536个支气管炎食疗通治验方、辨证食疗验方及慢性支气管炎冬病夏治食疗验方。

每个食疗方分为原料、制作、用法、功效等逐一作了详细介绍。

这些验方价廉物美、制作简单、口感良好、价格低廉、安全可靠，大多经过作者反复验证，可帮助患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法，促使早日康复。

<<慢性支气管炎患者宜吃食物>>

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>