

<<顾老师的厨房养生经>>

图书基本信息

书名：<<顾老师的厨房养生经>>

13位ISBN编号：9787508471556

10位ISBN编号：7508471555

出版时间：2010-2

出版时间：水利水电出版社

作者：顾奎琴

页数：184

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>

## <<顾老师的厨房养生经>>

### 前言

2009年10月，北京电视台科教频道的《养生堂·养生厨房》和观众见面了。

很荣幸能作为第一任主讲人主持这个节目。

虽然当时自己的工作非常繁忙，但我还是欣然接受了这个栏目导演的邀请，因为这也是我的一个心愿。

虽然常年在全国各地做健康讲座，但电视媒体能更直接地向广大电视观众传播健康及饮食养生的理念和方法。

近三个月来，虽然繁忙、劳累，但我一直是在观众朋友的鼓励和感动之中度过的。

很多电视观众都告诉我：“每天都会提前几分钟下班，赶回家看《养生厨房》。

”还有很多观众除了自己观看，还推荐给自己的家人和朋友观看，并给我很多鼓励和赞赏。

这一切都令我感激、感动。

感谢那些给予我支持的朋友；感谢那些热爱生活关注健康的人；更感谢那些辛勤工作的电视人……食疗养生是当今最流行、最时髦的话题。

养生和我们每一个人都密切相关。

随着生活水平的提高，人们的健康意识增强了，都开始关注自己的健康和家人的健康。

健康是一种责任。

有了健康的身体，才能担当起对社会的责任和对亲人的爱与关怀。

现代文明也增强了我们每个人的责任感。

饮食养生与身体的健康、生命的品质和寿命的延长都有密切的关系。

“长命百岁，尽享天年”是人类一直以来追求的目标。

但人的“天年”到底是多少岁，自古以来，无数科学家探索着这个人类生命的“第一话题”，虽然考证方法不一，却大多把人类寿命的终点指针定格在了120岁左右。

但由于种种因素，如环境污染、精神压力、常用药物、饮食结构、生活方式等，导致人类的实际平均寿命只有七八十岁。

长期以来，人们认为遗传基因是长寿最主要的决定因素。

但长寿科学研究专家发现，在形成长寿的因素中，遗传只占15%，85%要靠后天努力。

因此说，人类健康的后天保养十分重要。

其中与寿命关系最为密切的是饮食因素。

## <<顾老师的厨房养生经>>

### 内容概要

本书从养生角度对日常生活中的常用食材做了深入的介绍，每种食材的保健作用和药用功效科学而详细：顾老师的养生菜既营养又健康，做法还可举一反三，发挥创意；食疗功效和温馨提示，让菜点的搭配既营养又实用。

书中汇集了家常菜例的养生精华，图文并茂，易学易懂。

阅读和操作过程中，让人感觉就像站在《养生厨房》的节目拍摄现场，顾老师就在你身边，指点你亲手做出美味可口的佳肴，以飨众人。

食物才是最好的养生保健品，本书是顾奎琴老师送给读者朋友最好的养生饮食书。

## <<顾老师的厨房养生经>>

### 作者简介

顾奎琴，国内知名营养食疗专家、科普作家、食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。

1980～2000年任解放军总医院主管营养师。

2000创办中国食疗网（WWW, shiliao, com, cn）。

现任中华自然疗法基金会主席、中国资产管理公司·合生德慧健康科技有限公司董事长、北京润泽堂食疗医学研究院院长、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家、北京电视台科教频道《养生堂·养生厨房》专家主持、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。

从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾多年为国家领导人和党、政、军领导——导进行营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书》（1～4卷）、《中华家庭药膳全书》、《食疗美容手册》、《吃出美丽与健康》、《毛泽东的保健饮食生活》、《名人饮食大点播》、《食疗传奇》等100多部营养食疗方面的专著。

其中多部书籍获奖，并有十余部作品在香港、台湾出版发行。

原国家主席江泽民曾为她编写的《现代女子营养与健美》一书签名题字。

编导、主持电视片多部并多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》、《为您服务》、《半边天》、《科技生活》、《生活》、《历程》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。

在《中国食品报》、《中国妇女》、《华商》、《好管家》、《现代保健》、《北京记事》等杂志做过人物专访，并在《健康之友》、《时尚健康》、《饮食科学》等杂志做专栏。

从事营养食疗研究与实践30年来，她一直通过各种途径向社会各界传播科学饮食的健康生活理念。

近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期。

是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，并有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

## &lt;&lt;顾老师的厨房养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

前言从领导人身边走来的资深营养师“老人珍果”说栗子白菜不如“白菜”清心安神话百合止咳祛痰非梨莫属秋藕最宜人五谷之王——薏米一日食三枣，终生不显老抗癌之果——杏仁补肾固精话山药情意浓浓话芹菜神奇的浆果之王——蓝莓生命的保鲜剂——海参孔府巷里的珍珠——绿豆芽蔬菜皇后——洋葱蔬菜之王——芦笋人体的“清道夫”——魔芋滋阴补血话玉竹豆中之王——黑豆菌中之冠——银耳妇科圣药——乌鸡长寿果——核桃智慧之果——香蕉秋后萝卜赛“人参”长寿之果——山楂水果中的美女——葡萄芬芳的补药——芝麻牧草之王——苜蓿芽血之妙品——南瓜小人参——胡萝卜土人参——红薯食用菌皇后——香菇能量最平衡的粮食——糙米食药俱佳话秋柿万寿果——木瓜水果之王——苹果“昆仑紫瓜”——茄子东洋人参——牛蒡爱情果——番茄长生果——花生长寿菜——海带地下苹果——马铃薯植物肉——豆腐降脂佳品——燕麦抗癌佳蔬——黄豆芽美容蔬菜——油菜排毒佳果——火龙果高级天然滋补品——白果菜中之甘草——虾返老还童话芡实长寿药——何首乌黄金谷物——玉米冬季补品——鲫鱼润肺补虚话莲子灵丹妙药——黄精海底牛奶——牡蛎糯米传奇净肠草——荞麦清肺润燥——霸王花世界上唯一不会腐败变质的食品——蜂蜜素中之荤——黑木耳抗癌佳品——香芋五谷之首——小米益智菇——金针菇菜中之王——圆白菜君子菜——苦瓜天然水果罐头——柚子四季吃生姜，百病一扫光重阳节吃发糕小雪话养生立冬吃饺子大雪活进补

## <<顾老师的厨房养生经>>

### 章节摘录

插图：杏仁分为甜杏仁及苦杏仁两种。

甜杏仁产在我国南方，又名南杏仁，味道微甜、细腻，多用于食用，可作为原料加入蛋糕和菜肴中；北方产的杏仁则属于苦杏仁（又名北杏仁），带苦味，多作药用。

杏仁的营养价值十分均衡，不仅含有类似动物蛋白的营养成分，如蛋白质、脂肪等，还含有植物成分所特有的纤维素等。

杏仁中所含的萝卜、素、硫胺素、核黄素、尼克酸等是极其珍贵的药用物质，具有润肺、散寒、驱风、止泻、润燥之功能。

杏仁可以润肺清火、排毒养颜，对因肺燥引起的咳嗽有很好的疗效，是没有副作用的排毒食品。

《现代实用中药》记载：“杏仁内服具有轻泻作用，并有滋补之效。”

对于年老体弱的便秘者来说，服用杏仁效果更佳。

杏仁富含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜、素、B族维生素、维生素c、维生素P以及钙、磷、铁等营养成分。

其中胡萝卜、素的含量在果品中仅次于芒果，故人们将杏仁称为抗癌之果。

杏仁中的杏仁甙是抑制肿瘤生长的良药。

医学研究发现，杏仁中含量最丰富的是维生素B17。

维生素B17是极有效的抗癌物质，且只对癌细胞有杀伤作用，而对正常的细胞和健康组织无毒性，它能在人体内降解成苯甲醛，具有很强的灭癌活性，可缓解癌症患者的痛苦。

未熟果实中含类黄酮较多，类黄酮有预防心脏病和减少心肌梗死的作用。

## <<顾老师的厨房养生经>>

### 编辑推荐

《顾老师的厨房养生经》：著名营养食疗专家顾奎琴在BTV科教主持《养生堂·养生厨房》现场从领导人身边走来的资深营养师为您讲述最实用的食疗养生知识帮您打造新养生主义餐桌不吃最贵的只吃最适合自己的真正适用于大众民间的养生食疗法

<<顾老师的厨房养生经>>

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>