

<<你不可不知的100款滋养食方>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100款滋养食方>>

13位ISBN编号：9787534564734

10位ISBN编号：7534564735

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：侯钢 编著

页数：192

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>

## <<你不可不知的100款滋养食方>>

### 内容概要

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

## &lt;&lt;你不可不知的100款滋养食方&gt;&gt;

## 书籍目录

A 延年益寿 虫草大枣炖甲鱼 山药炖乌骨鸡 海参烩凤尾菇 银耳蒸黄鱼 人参蒸母鸡 鹌鹑炒冬笋 期颐饼 黄花菜蛋汤 海带苡仁汤 清汤全家福

B 补气养血 人参莲子羹 归芪猪蹄汤 当归生姜羊肉汤 黄芪牛肉汤 银耳洋葱炒牛肉 归芪蒸仔鸡 枸杞炖鳗鱼 双参炖肉 虫草炖老鸭 豆腐鸡血瘦肉煲

C 健脑益智 黄芪猴头鸡肉煲 枸杞海参炖鸽蛋 柏子仁煮花生 荸荠虾米炒鸡蛋 桂圆椰枣炖猪脑 香菇菠菜炖猪脑 银耳鹌鹑蛋 核桃仁鸽蛋羹 桂圆大枣粥 桑葚蜂蜜膏

D 养心安神 莲子麦冬煲猪心 芹菜炒猪心 芦笋拌竹荪 猪腰猪心汤 鲈鱼五味子汤 玉竹莲子瘦肉汤 莲子芡实荷叶粥 山药玫瑰粥 双耳首乌羹 桂圆莲子羹

E 健脾养胃 参芪煲猪肚 草鱼炖豆腐 金橘酸甜肉 蚕豆雪菜牛肉汤 胡萝卜猪骨汤 笋菇素鸡酸菜汤 猪血鱼片粥 八宝粥 羊肉萝卜粥 五汁蜜膏

F 润肠通便 荸荠炒冬菇 苋菜炒蚕豆 南瓜猪肉夹 甘蔗胡萝卜猪骨汤 雪梨萝卜排骨汤 五仁粥 枇杷银耳粥 首乌百合粥 笋片炒菜心 苡蓉当归蜜茶

G 补肾壮阳 枸杞炖牛尾 杜仲核桃煲猪腰 虾仁海马蒸仔鸡 山茱萸炖甲鱼 海参枸杞炖鸽蛋 桑葚双子粥 泥鳅酸枣仁汤 苡蓉羊肉汤 胡桃栗子羹 鹿茸山药酒

H 强筋壮骨 核桃仁炒韭菜 洋葱猪肝煲 豆芽炖排骨 金针菇熘乌鱼 甲鱼枸杞山药汤 羊肉木耳汤 羊骨豆腐汤 乌鸡白凤汤 莼菜银鱼羹 茄虾鸡蛋饼

I 瘦身减肥 木耳豆腐汤 双菇炒苦瓜 山药西瓜炒百合 红焖萝卜海带 冻豆腐酸白菜汤 笋菇素鸡汤 佛手瓜紫菜汤 绿豆冬瓜汤 冬瓜荷叶粥 五谷糙米粥

J 润肤养颜 番茄甜橙汁 鸡丁拌蜜橘 三丝拌芦荟 雪梨鲜奶炖木瓜 什锦水果羹 薏苡莲实羹 葡萄柠檬香醋饮 百合杏仁枇杷粥 首乌黑豆粥 荔枝大枣粥

## <<你不可不知的100款滋养食方>>

### 章节摘录

A 延年益寿 虫草大枣炖甲鱼 滋补特点 滋阴、益气、养血、调补阴阳之不足。适用于脏腑阴虚、气血不足、腰膝酸软、遗精、阳痿、早泄、乏力等虚弱之症。

对于妇女月经不调有一定的疗效，亦可治疗肾阳不足、肺阴虚损之咳嗽。

功效解析 冬虫夏草为甘温之品，含有有机酸、蛋白质、游离氨基酸及丰富的微量元素。既能养肺阴，又能补肾阳，为平补阴阳之品。

冬虫夏草能增强机体免疫力，具有抗衰老、抗应激及激素样作用，另外还具有镇咳祛痰平喘、抗肿瘤、减少血管阻力的作用。

甲鱼肉性平、味甘，具有滋阴凉血、补肾健骨、散结消痞等作用。

甲鱼的食用价值很高，味道特别鲜美，营养十分丰富。

甲鱼肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，并用于防治因放疗和化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症。

甲鱼亦有较好的净血作用，常食者可降低血胆固醇，因而对高血压、冠心病患者有益。

甲鱼还能“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”，对肺结核、贫血、体质虚弱等多种病症亦有一定的辅助疗效。

大枣含有多种维生素，可提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神。

中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性贫血缺铁等，食用枣类食品都有很好的食疗效果。

病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。

大枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。

大枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

。

## <<你不可不知的100款滋养食方>>

### 编辑推荐

《你不可不知的100款滋养食方》介绍100款方便又有效的滋养食方。可以帮助你延年益寿的虫草大枣炖甲鱼；补气养血的人参莲子羹；健脑益智的黄芪猴头鸡肉煲；养心安神的莲子麦冬煲猪心；健脾养胃的参芪煲猪肚；润肠通便的甘蔗胡萝卜猪骨汤；补肾壮阳的杜仲核桃煲猪腰等。

<<你不可不知的100款滋养食方>>

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>