

<<养生食谱必备全书>>

图书基本信息

书名：<<养生食谱必备全书>>

13位ISBN编号：9787537552967

10位ISBN编号：7537552967

出版时间：2012-10

出版时间：河北科技出版社

作者：陈宝英孕产育儿研究中心

页数：319

字数：265000

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>

## <<养生食谱必备全书>>

### 内容概要

饮食养生有秘诀，本书向你娓娓道来：

春、夏、秋、冬，不同季节怎样吃、吃什么，最养生？

心、肺、肝、肾、胃、肠，这些和生命息息相关的脏腑，应怎样养护？

儿童、青少年、男性、老年人、女性妊娠和产后恢复以及脑力劳动、体力劳动、长期熬夜者、电脑操作者，这种处于不同年龄阶段或从事不同职业的人，应该怎样补充营养，才能保证健康？

热性体质、寒性体质、实性体质、虚性体质，不同体质的人，又该怎样进补呢？

减肥瘦身、排毒祛痘、润肤养颜、丰胸美胸……怎样吃才能养出水灵灵的容颜？

头晕、眼睛干涩、失眠、心悸气短、上火、健忘等亚健康状况，饮食上该怎样调养呢？

高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝、骨质疏松、关节炎等常见疾病，又有哪些食疗方呢？

<<养生食谱必备全书>>

作者简介

陈宝英 女, 主任医师、教授。  
中国女医师协会副会长、北京女医师协会会长。

<<养生食谱必备全书>>

书籍目录

前插页：

先“读”为快：食物的四性

先“读”为快：食物的五味

先“读”为快：食物的五色

先“读”为快：养生常用药材

PART1 因时养生，四季饮食巧安排

春季养生：重在养肝护肝

春季饮食养生要点

春季最佳养生食材

春季易患疾病的饮食调理

养生食谱推荐

爆炒羊肝/美味香菇肉粥

夏枯草黑豆汤/燕窝红枣薏米粥

辣椒韭菜炒皮蛋/素焖扁豆

豆腐蒸银鱼/大蒜豆腐鱼头汤

夏季养生：重在养“阳”

夏季饮食养生要点

夏季最佳养生食材

夏季易患疾病的饮食调理

养生食谱推荐

清拌茄子/绿豆南瓜粥

苦瓜菊花粥/炆拌什锦

双椒爆炒鸡胗/冬瓜蛋花汤

双耳炒海螺/黄瓜鱼肉沙拉

秋季养生：重在滋阴润燥

.....

冬季养生：重在驱寒藏热

.....

PART2 脏腑养生，饮食调理有讲究

心脏功能养护

养心护心怎么补

养心护心最佳食材

养生食谱推荐

红酒牛肉煲/海参豆腐鸡肉羹

咖喱鱼肉豆腐/柠檬汁莴笋猪排

豌豆苗扒银耳/黄豆桃仁拌鸭胗

米酒豆腐烧鱼/西红柿豆腐

肺部功能养护

养肺要以养阴为主

润肺最佳食材

养生食谱推荐

杏仁萝卜猪肺汤/莲子百合煲瘦肉

冰糖银耳羹/百合芝麻猪心汤

黄瓜萝卜熘豆腐/银耳百合雪梨粥

绝妙四味鲜/川贝雪梨粥

<<养生食谱必备全书>>

肝脏功能养护

.....

胃功能养护

.....

肾脏功能养护

.....

肠道功能养护

.....

PART3 因人养生，不同群体的特色饮食

青少年健脑益智

青少年健脑益智饮食指导

健脑食物与营养素

养生食谱推荐

鲜味豆腐/红椒豆干炒里脊

黄豆芽蘑菇汤/花生鱼头汤

乳鸽天麻汤/杏仁豆腐

核桃花生粥/菊花炒鸡片

青春期增高健体

有助身高增长的饮食要点

养生食谱推荐

胡桃羊肉粥/五香糖醋排骨

芝麻椒盐虾/淡菜煨猪肉

海带花生排骨汤/土豆烧牛肉

豌豆虾仁炒鸡蛋/草鱼豆腐汤

男性健身“助阳”

.....

老年人延年益寿

.....

孕期饮食营养指导

.....

产后快速恢复

.....

更年期饮食调理

.....

脑力工作者

.....

体力工作者

.....

经常熬夜者

.....

电脑操作者

.....

PART4 对“质”养生，你属哪种体质类型

热性体质

热性体质饮食养生要点

养生食谱推荐

鲤鱼苦瓜汤/蟹柳白菜粥

<<养生食谱必备全书>>

红绿双米粥/麦冬竹参粥

小米苦瓜粥/荷花粳米粥

寒性体质

寒性体质饮食养生要点

养生食谱推荐

胡萝卜羊肝粥/苡蓉羊肉汤

赤小豆红枣糯米粥/桂圆糯米粥

红糖红枣姜汤/金沙玉米粥

实性体质

.....

虚性体质

.....

PART5 美容养生，养于内而“美”于外

减肥瘦身

减肥瘦身饮食要点

养生食谱推荐

肉末嫩豆腐/紫菜海带冬瓜汤

黄瓜豆芽芒果汤/萝卜紫菜汤

白萝卜豆腐/蔬果浓汤

百合银耳汤/冬瓜紫菜粥

排毒祛痘

排毒祛痘饮食要点

养生食谱推荐

豆腐海带素鲜汤/冬瓜玉米瘦肉汤

什锦凉菜/牛奶燕麦大枣粥

冰糖红豆煲南瓜/鱼腥草绿豆汤

芹菜薏米咸味汤/海带绿豆粥

润肤养颜

.....

养护秀发

.....

亮眼明眸

.....

健齿护齿

.....

丰胸美胸

.....

PART6 赶走亚健康，饮食调理帮大忙

头晕

饮食调理要点

养生食谱推荐

凉拌芹菜洋葱/凉拌海带丝

凤爪枸杞煲猪脑/苹果汁

熘苹果/八宝鲜鸡汤

鸡肉粥/桃仁腰花

眼睛干涩

饮食调理要点

<<养生食谱必备全书>>

养生食谱推荐

胡萝卜肉丸粥/黑芝麻泥鳅汤

青蒜炒鸡肝/枸杞杂粮粥

黑豆桂圆粥/菊花红枣汤

枸杞红枣炖鸡汤/双椒炒香肠

失眠

.....

健忘

.....

心悸气短

.....

上火

.....

食欲不振

.....

精神抑郁

.....

疲乏无力

.....

免疫力低下

.....

便秘

.....

PART 7 对症养生, 常见疾病食疗方

感冒

感冒初期的饮食原则

不同感冒症状的食疗方案

感冒后期的饮食原则

感冒的饮食误区

养生食谱推荐

蛋黄土豆泥/肉末圆白菜

拔丝山药/葱白豆豉粥

青红素三丝/荷叶粥

红椒炒香菇/皮蛋葱花粥

缺铁性贫血

祛病食疗方案

养生食谱推荐

胡萝卜猪肝汤/瘦肉双丁黑米粥

瘦肉花生莲藕汤/黑木耳红枣瘦肉汤

牛腩炖土豆/元宝肉

猪血菠菜汤/咸蛋猪肝汤

高血压

.....

高血脂

.....

脂肪肝

.....

<<养生食谱必备全书>>

糖尿病

.....

骨质疏松

.....

类风湿关节炎

.....

慢性肠胃炎

.....

消化不良

.....

月经不调

.....

阳痿

.....

早泄

.....

腹泻

.....

痔疮

.....

附录

附录1：关键营养素的功效及食物来源

附录2：食物相宜搭配速查



## <<养生食谱必备全书>>

### 章节摘录

版权页：插图：秋季养生需注意预防的疾病 感冒 秋天气候变化异常，季节转换较快，早、中、晚及室内外温差较大，呼吸道黏膜不断受到乍暖乍寒的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机，是感冒等上呼吸道感染病的高发季节。

应对方法：一定要注意随温度变化选择衣物；增加户外活动，增强体质，保持工作环境的良好通风；多饮水，多吃水果，增强机体代谢；经常使用冷水洗脸洗鼻，也有助于感冒的预防。

消化系统疾病 秋季病菌繁殖快，食物易腐败，是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎、冰箱性肠炎等肠道疾病的多发季节。

同时秋季也是胃病的多发与复发季节，受到冷空气刺激后胃酸分泌增加，胃肠发生痉挛性收缩，抵抗力和适应性随之降低，出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症。

应对方法：要注意防止腹部受凉。

患有慢性胃炎的人要特别注意胃部的保暖；还要加强运动锻炼。

要保持精神愉快和情绪稳定，注意劳逸结合，保证充足的睡眠。

哮喘 秋季空气干燥，过敏源也比较多，常引发哮喘。

应对方法：有哮喘病史的中老年人应尽量避免与致敏物质接触。

要随气温的变化，及时增添衣服、被褥。

还要注意加强营养，重视锻炼身体。

可采取相应的进补，以预防或减轻支气管哮喘。

## <<养生食谱必备全书>>

### 编辑推荐

《养生食谱必备全书》具有一定的知识性、实用性，通俗易懂。各种菜肴的制作让读者一看就懂，简单易学，更有生活、饮食、养生保健窍门知识，可以帮助读者树立正确的健康观念，是日常生活、保健强身、防病祛病、延年益寿的必备指导书。

<<养生食谱必备全书>>

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>