

<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

图书基本信息

书名：<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

13位ISBN编号：9787543644816

10位ISBN编号：7543644819

出版时间：2008-5

出版时间：王作生、张燕、美食生活工作室 青岛出版社 (2010-12出版)

作者：王作生，张燕 著

页数：159

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>

<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美得生活工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《润肺吃什么—15种润肺食物与150道润肺菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种润肺食物，这15种食物都是我们日常生活中最常用的。

每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。

在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

润肺养肺除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该少吃或不吃？

生活上有什么禁忌？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

总之，我们的目标就是：全方位呵护您的肺！

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

内容概要

《润肺吃什么：15种润肺食物与150道润肺菜》详细讲解了日常生活中最常用的15种润肺食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。书中还阐述了肺脏的生理结构和功能，以及润肺原则和饮食调理方法，帮助您全方位呵护您的肺脏。

<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

书籍目录

肺脏与润肺饮食肺脏的解剖结构肺脏的生理功能中医对肺脏的认识呼吸系统疾病常见症状润肺食物与润肺菜薏米选购储存 / 营养成分 / 爱心提示烹调应用 / 养生与功效推荐菜品芩茎薏米粥 / 薏米莲子百合粥珠玉二宝粥 / 薏米粥薏苡仁镶藕薏米炖鸡薏米白果汤 / 海带薏米蛋汤豆腐选购储存 / 营养成分养生与功效 / 爱心提示烹调应用 / 食用搭配宜忌推荐菜品金银豆腐 / 翡翠豆腐豆腐鲫鱼杏仁麻黄豆腐 / 葱白淡豆豉煮豆腐豆腐萝卜汤 / 松菇豆腐汤豆浆营养成分 / 爱心提示推荐菜品甜浆粥 / 麦芽糖豆浆白果选购储存 / 营养成分烹调应用 / 食用搭配宜忌养生与功效 / 爱心提示推荐菜品白果腐皮粥 / 白果鸡丁糖熘白果 / 白果烧牛肉白果蒸鸡蛋 / 白果桂花饮玉竹白果煲猪肚 / 栗子白果甜羹白果南杏生鱼汤 / 白果薏米汤花生选购储存营养成分 / 养生与功效烹调应用 / 食用搭配宜忌 / 爱心提示推荐菜品落花生粥 / 花生仁拌芹菜心肺炖花生花生鲤鱼 / 蜂蜜大枣花生汤花生木瓜排骨汤 / 花生小豆鲫鱼汤松子选购储存 / 烹调应用 / 营养成分养生与功效推荐菜品松子粥松子核桃粥 / 松仁牛柳鸡米松子 / 松子玉米松子茄鱼 / 松子仁烩丝瓜百合选购储存营养成分 / 烹调应用养生与功效 / 爱心提示食用搭配宜忌推荐菜品百合核桃粥百合西芹 / 芥菜百合鲜柚子百合百合肚肺 / 百合红枣汤海蜇百合汤百合鸡蛋汤 / 雪梨百合汁竹笋选购储存 / 营养成分烹调应用 / 食用搭配宜忌养生与功效 / 爱心提示推荐菜品鲜笋粥 / 干煸鲜笋竹笋鸡竹笋烧肉 / 清炒竹笋冬笋炆黄豆芽竹笋烧海参 / 竹笋香菇汤竹笋西瓜皮鲤鱼汤银耳选购储存 / 营养成分养生与功效 / 烹调应用爱心提示 / 食用搭配宜忌推荐菜品银耳鼓汁粥凉拌银耳 / 银耳黄瓜银耳椰子菜海参银耳 / 燕窝炖银耳银耳乌龙汤 / 银耳鹌鹑羹银耳冰糖鸭蛋羹 / 核桃银耳茶冬瓜选购储存 / 营养成分烹调应用养生与功效 / 爱心提示食用搭配宜忌推荐菜品冬瓜粥冬瓜炒蒜薹 / 冬瓜绿豆保健汤羊肉冬瓜汤虾仁冬瓜汤 / 参芪鸡丝冬瓜汤冬瓜菠菜羹冬瓜银耳羹梨选购储存营养成分 / 烹调应用养生与功效 / 爱心提示食用搭配宜忌推荐菜品雪梨裹饭梨粥 / 川贝梨煮猪肺川贝蜜糖炖雪梨雪梨鸭汤 / 雪梨燕窝汤雪梨百合汁菠萝梨汁 / 参乳雪梨汁柑橘选购储存 / 营养成分烹调应用 / 食用搭配宜忌养生与功效 / 爱心提示推荐菜品橘子蛋奶酥凉拌橘子鸭 / 姜橘椒鱼羹冰糖银耳橘瓣羹 / 柑橘山楂饮橘子饮 / 花粉橘汁香蕉选购储存 / 营养成分烹调应用 / 食用搭配宜忌养生与功效 / 爱心提示推荐菜品雪丽豆沙香蕉油炸香蕉夹 / 拔丝金钱香蕉香蕉干甘孙汤 / 牛奶芙蓉香蕉汁香蕉茶汁 / 香蕉橘子汁猪肺选购储存 / 养生与功效 / 营养成分烹调应用 / 爱心提示推荐菜品薏仁肺粥竹笋炒猪肺 / 杏仁萝卜肺鲜果炖猪肺参竹心肺汤 / 猪肺海带汤百合党参猪肺汤羊肺养生与功效营养成分推荐菜品麻黄根炖羊肺鸭肉选购储存 / 营养成分养生与功效 / 烹调应用爱心提示 / 食用搭配宜忌推荐菜品大米白鸭粥 / 鸭肉粥丁香鸭水煮青鸭 / 啤酒鸭麻仁香酥鸭陈皮芋头鸭 / 核桃鸭子银杏蒸鸭鲢鱼选购储存 / 营养成分爱心提示烹调应用 / 养生与功效 / 食用搭配宜忌推荐菜品葱油鲜鲢鱼 / 红焖鲢鱼江南芙蓉鱼片鲢鱼头炖豆腐 / 拆烩鲢鱼头鲢鱼肉丸汤姜蒜鲢鱼汤 / 鲢鱼丝瓜汤甲鱼推荐菜品清蒸甲鱼 / 山药桂圆炖甲鱼养肺润肺的细节与方法护肺六法养肺润肺的营养素养肺润肺的食物损害肺脏的因素秋季养肺小儿咳嗽、哮喘指压疗法

<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

章节摘录

插图：3.咯血：痰中经常带血是肺结核、肺癌的常见症状。

咯鲜血（特别是24小时300毫升以上），多见于支气管扩张，也可见于肺结核；急性支气管炎、肺炎、肺栓塞、二尖瓣狭窄引起的肺淤血亦可咯血，但都是短期的。

4.呼吸困难：呼吸困难主要表现在呼吸频率、深度及节律等方面。

按其发作快慢分为急性、慢性和反复发作性。

急性气促伴胸痛常提示肺炎、气胸、胸腔积液；慢性进行性气促见于慢性阻塞性肺疾病、弥漫性肺间质纤维化；支气管哮喘发作时，常出现呼气性呼吸困难，且伴哮鸣音，缓解时可完全消失，下次发作时症状再次出现。

呼吸困难分为吸气性、呼气性和混合性三种。

喉头水肿、喉气管炎症、肿瘤或异物引起上呼吸道狭窄时，出现吸气性喘鸣音；哮喘或喘息性支气管炎引起下呼吸道广泛支气管痉挛，则引起呼气性哮鸣音。

5.胸痛：肺和脏层胸膜对痛觉不敏感，肺炎、肺结核、肺梗死、肺脓肿等病变累及壁层胸膜时，可发生胸痛。

胸痛伴高热，应考虑肺炎；肺癌侵及壁层胸膜或肋骨时，出现隐痛、持续加剧，乃至刀割样疼痛；胸膜炎常引起胸廓活动较大的两侧下胸痛，与咳嗽、深吸气有关；自发性气胸可在剧咳或屏气时突然发生剧痛。

胸痛应注意与非呼吸系统疾病引起的胸痛相鉴别，如心绞痛、纵隔、食管、膈和腹腔疾患所致的胸痛。

中医治病强调辩证施治，同一主证，伴随症状不同，代表的证型就不一样。

如咳嗽，若咳痰稀薄色白，或伴有头痛、恶寒者属风寒袭肺；痰多黏稠色黄或痰中带血、发热、口渴者为痰热蕴肺；痰多色白、胸闷恶心者为痰湿阻肺；干咳、痰少而黏或痰中带血、口干咽燥、手足心热、颧红盗汗者属肺阴亏耗；咳声低怯、喘促气短、白汗恶风者属肺气虚；咳喘日久，动则喘甚，呼多吸少者提示肾虚。

<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

编辑推荐

《润肺吃什么:15种润肺食物与150道润肺菜》：肺为呼吸系统的重要器官，是进行气体交换的场所。小儿肺呈淡红色，随年龄增长，空气中的灰尘沉积于肺内，使肺的颜色发生变化。

通常，成人的肺可变为暗红色，老年人的肺可变为蓝黑色。

吸烟人的肺，到老年可呈棕黑色。

结合不同的季节，使用养阴润肺的食物来调理肺脏，可收到事半功倍的效果。

薏米补肺清热，豆腐止咳化痰，白果补肺通经，花生醒脾和胃，松子润肺滑肠，百合止咳平喘，竹笋清肺化痰，银耳滋阴润肺，冬瓜生津止渴，梨清心润肺，柑橘止咳化痰，香蕉清热润燥，猪肺滋补肺脏，鸭肉滋阴养胃，鲢鱼暖胃利肺。

<<15种润肺食物与150道润肺菜>>

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>