

<<家庭养生保健菜>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生保健菜>>

13位ISBN编号：9787543650794

10位ISBN编号：7543650797

出版时间：2009-3

出版时间：青岛出版社

作者：顾奎琴，陈绪荣 编著

页数：254

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>

## <<家庭养生保健菜>>

### 前言

俗话说，民以食为天。

饮食在维持生命、促进人体健康等方面起到了非常重要的作用。

但是，我们也应该看到，现代人的饮食结构发生了巨大变化，一些“现代文明病”，如高血脂、高血压、糖尿病、肥胖症、心脑血管病甚至癌症等的发生，都与饮食有着密切的关系。

可以说，大多数“现代文明病”是“吃”出来的。

本书就是根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写的，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

本书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，书中大部分理念来自于编著者近年来潜心研究的生机饮食之内容——生机饮食是可以让人体充满生机和活力的饮食。

生机饮食的理念就是减少污染，让您吃到最干净、最有能量、活性最强的食物。

这样的食物可增强人体免疫力，使人更健康，充满生机与活力。

生机饮食可帮助排除体内积蓄多年的毒素，防治多种疾病。

生机饮食要求口味清淡，少油少盐，多摄取富含纤维素的蔬果，以促进人体新陈代谢，减轻肠胃负担，维持良好的排毒功能。

可溶性膳食纤维有降血脂、降血压和减肥功效，常吃富含可溶性膳食纤维的食物，可有效防止色素沉积引起的色斑及身体浮肿等问题的产生。

生机饮食特别推崇食用富含维生素和钙、钾、镁、铁等矿物质的食物，这些食物是天然的神经稳定剂，能有效舒缓人的紧张和抑郁情绪，缓解疲劳，激发人的青春活力。

总之，生机饮食可使人精力充沛，快乐无忧！

本书由四季养生菜、增强免疫力养生菜、健脑益智养生菜、抗衰延寿养生菜、清心降火养生菜、清肠排毒养生菜、养心安神养生菜、解酒护肝保健菜、烟民护肺保健菜等九部分组成，所讲内容通俗易懂，贴近生活，具有很强的实用性。

值得一提的是，本书中推荐的菜品均由中国烹饪大师陈绪荣先生亲自制作并指导拍摄，这些菜品色香味俱全，制作起来也非常简单，让您一见即能食欲大开，并能轻松将它们“请”上自家的餐桌。

健康需要一点一滴地积蓄。

愿本书能成为广大读者的贴心朋友，愿健康、幸福、快乐与大家相随相伴！

## <<家庭养生保健菜>>

### 内容概要

本书根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来编写，旨在提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。

本书最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机结合，倡导摄入可以让人体充满生机和活力的生机饮食，让您更健康，充满生机与活力。

<<家庭养生保健菜>>

作者简介

顾奎琴，国内知名营养专家、科普作家。

1980～2000年任解放军总医院主管营养师，2000～2003年任中国食疗网CEO（创办人）、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

现任中华自然疗法基金会主席、顾氏（北京）私人食疗会所首席专家。

同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳

<<家庭养生保健菜>>

书籍目录

- 1 四季养生菜 春季养生与饮食调理 春季养生食物15佳 夏季养生与饮食调理 夏季养生食物15佳  
 秋季养生与饮食调理 秋季养生食物15佳 冬季养生与饮食调理 冬季养生食物15佳 春季养生菜
- [凉菜类] 什锦杏仁豆腐 [热菜类] 春笋烧蘑菇 什锦烩鲜蔬 首乌素鳝  
 丝 鸡丁银耳烩鲜玉米 [汤煲类] 鲜荷叶老冬瓜汤 南瓜松子浓汤 火龙银耳  
 雪梨羹 清燥润肺老鸽汤 霸王花珍珠龙骨汤 [主食类] 鲜梨黑豆饼 姜汁牛  
 肺糯米饭 芹菜粳米粥 枇杷薏米粥 三仁润肺粥 [饮品类] 百合银耳玉竹茶  
 清咽枇杷雪梨汁 润肺菠萝蜂蜜汁 椰汁百合饮 夏季养生菜 [凉菜类] 姜  
 汁拌菠菜 芝麻酱拌鸡丝粉皮 [热菜类] 鲜虾酿苦瓜 西瓜皮炒青豆 翡翠双  
 菇 [汤煲类] 枸杞丝瓜炖豆腐 百合绿豆汤 荸荠雪羹汤 菠萝苦瓜汤  
 冬瓜鲤鱼汤 [主食类] 红薯蜂蜜粥 薏米绿豆百合粥 五谷养生粥 百合淮山  
 粥 蒲公英粥 苦瓜冰糖粥 [饮品类] 洋参苦丁茶 回春美颜茶 紫甘蓝  
 苹果汁 芦根麦冬消暑汤 柠檬雪梨汁 西芹果蔬汁 秋季养生菜 [热菜类]  
 猴头菇扒油菜 蒜蓉四蔬 素炒香菇马蹄白果 [汤煲类] 龙眼百合煲鸡蛋 百  
 合菊花鸡蛋汤 百合红莲西米露 [主食类] 三宝润燥粥 秋季养生粥 杏仁粥  
 奇异芦荟羹 [饮品类] 菊花甘草茶 苦瓜苹果汁 提高免疫果菜汁 生  
 菜柠檬梨汁 冬季养生菜 [热菜类] 双笋烩香菇 芦笋鸡心 [汤煲类] 黑豆蘑  
 菇汤 冬瓜鲩鱼汤 木瓜猪骨炖花生 萝卜羊肉汤 鲜木瓜乳鸽莲子汤 [主食  
 类] 鲜韭鲜虾粥 清肠不老粥 墨鱼猪脚粥 山药鸡头米鸡肉粥 [饮品类]  
 排毒火龙蜜奶饮 鲜椰菠萝汁 养心安神果蔬汁 生津蜜藕梨汁 舒缓压力果蔬  
 汁 芝麻红茶2 增强免疫力养生菜 增强免疫力与饮食调理 增强免疫力食物15佳 [凉菜类]  
 凉拌枸杞菜 凉拌萝卜芦笋丝 凉拌海带丝 [热菜类] 海米炒油菜平菇 烩三素 红花扒竹荪  
 辣味青笋 干贝枸杞白菜煲 三彩鲍鱼菇 蚝油牛肉 菠菜苦瓜鸡 蘑菇炒鸡蛋 [汤煲类]  
 甜玉米鲜蔬汤 番茄皮蛋蔬菜汤 萝卜香菇豆苗汤 黄芪猴头汤 豆腐猪蹄瓜菇汤 胡  
 萝卜肉末丸子汤 平菇炖鸡肉 番茄洋葱牛肉汤 五行养生汤 鲍鱼芦笋汤 [主食类]  
 百合葡萄糯米粥 香芋山药粥 苡仁芡实粥 当归荸荠薏米粥 [饮品类] 三豆饮 葱白  
 生姜茶 薄荷甘草茶 黄椒菠萝汁 胡萝卜番茄汁 红枣黑豆汁 维生素C果蔬汁 猕  
 猴桃杏汁 葡萄柚柠檬蜜汁 猕猴桃椰汁 抗病毒果蔬汁 南瓜蜜奶3 健脑益智养生菜  
 大脑与健脑饮食 健脑益智食物15佳 [凉菜类] 海米拌芹菜 鱼鳞丁 彩椒核桃仁 [热菜  
 类] 核桃仁鸡丁 锦绣蛋丝 干果鸡丁 炒双菇 芹菜炒肉丝 松子烧香菇 益智冬  
 瓜盅 番茄鲜蘑 三鲜豆腐 桂圆鸡丝 蛋皮鱼卷 三鲜素海参 枸杞海参煨鸽蛋  
 糖醋焖鲫鱼 酱炒榛子仁 金针菜炒肉丝 益智地黄鳝段 冬菇面筋 芝麻酱炙鲤鱼  
 银耳烩鹌鹑蛋 [汤煲类] 鱼头补脑汤 圆肉益智鸽蛋汤 奶汁番茄 雪耳樱桃 何首乌  
 炖鸡 黄豆排骨汤 鹿茸鸡汤 鲜奶玉米银耳羹 黄花健脑汤 [主食类] 聪明益智糊  
 健脑益智八韦粥 三珍米粥 蛋黄山药粳米粥 玉米瘦肉粥 酸枣仁粥 茉莉花粥  
 龙眼糕 龙眼肉长寿面 核桃芝麻饼 海参饼 [饮品类] 枸杞五味饮 黄花菜饮 刺  
 梨黄精滋补酒 补脑增智饮 人参核桃饮 香蕉酸奶4 抗衰延寿养生菜 抗衰老与饮食调理  
 抗衰老食物15佳 [凉菜类] 五加蒜泥白肉 [热菜类] 胡萝卜炒木耳 香菇烧牛肉 红  
 枣原汁肘子 健身长寿鸡 锅贴杜仲腰片 枸杞炒肉丝 芋头烧牛肉 椒地香酥鸡 益  
 寿鳝段 松子核桃膏 枸杞黄芪鲜贝 参麦鱿鱼 [汤煲类] 眉豆猪皮汤 抗衰老蔬菜汤  
 粟米栗子瘦肉汤 五行抗老蔬菜汤 灵芝陈皮老鸭汤 松子鸽蛋鸡骨汤 沙参玉竹百合  
 炖肉 猪肝煮黄豆 [主食类] 糙米什锦饭 首乌芝麻粥 核桃仁芝麻粥 玉米芸豆粥  
 抗老三珍粥 芝麻红糖粥 润肤抗衰粥 五谷养生粥 海参壮阳粥 [饮品类] 蜂王浆  
 强精饮 苹果樱桃汁 莲藕柳橙汁 美目清心茶 清热抗衰茶5 清心降火养生菜6 清肠排  
 毒养生菜7 养心安神养生菜8 解酒护肝保健菜9 烟民护肺保健菜



## <<家庭养生保健菜>>

### 章节摘录

插图：你患有失眠症吗？

失眠的最基本定义就是睡眠障碍。

失眠是指经常性的入睡困难、彻夜不眠或睡眠中时常醒来、醒得过早等现象。

失眠能造成睡眠时间不足或质量差，从而产生疲倦和种种不适的感觉。

如注意力不集中、无力、警觉性差、情绪不佳、头痛、紧张等。

研究人员认为，失眠一般呈现为起始失眠、间断失眠及终点失眠三个特点。

失眠持续时间长，易陷入恶性循环，严重影响身心健康。

失眠患者主要有以下几种表现：入睡困难 不能熟睡 早醒，醒后无法再入睡；频频从噩梦中惊醒，自感整夜都在做噩梦；睡过之后精力没有恢复；发病时间可长可短，短者数天可好转，长者持续数日难以恢复。

为什么会失眠？

引起失眠的原因较为复杂，但主要因素可分为环境因素、疾病因素和心理因素等几大类。

心理因素大部分失眠是由心理因素引起的。

忧郁症、神经衰弱、精神分裂症的病人大多失眠。

心理因素对失眠有着重要的影响，失眠反过来又严重影响到人的心理。

失眠者往往对入睡时估计过长，对睡眠时间又估计过短。

这些人本身对失眠有较大的心理压力，常常是“越怕失眠越失眠”。

不良的自我暗示往往是导致失眠直至失眠经久不愈的重要原因。

生理因素过半数的慢性失眠患者为原发性睡眠障碍，包括睡眠中出现呼吸困难及间歇性肌肉抽搐等。

其他身体状况如关节炎、胸口灼热、月经头痛、饥饿、过饱、腹胀、尿频、咳嗽、疼痛及其他不适也会引发失眠。

身体因素来自身体内部的生理、病理刺激，会影响正常的睡眠，如过饥、过饱、大渴大饮、胃胀、便秘、疼痛、瘙痒、呼吸障碍等。

环境因素不良的卧室环境也能引起失眠，如噪音、空气污染、蚊蝇骚扰、强光刺激、大寒大暑以及地域时差的变化、室内温度过高过低、湿度太大或床铺不舒服，房间太拥挤等都会影响睡眠质量。

## <<家庭养生保健菜>>

### 编辑推荐

《家庭养生保健菜》：爱心家肴、养生保健系列。

养生又保健，美味又健康。

知名营养专家顾奎琴 & 中国烹饪大师陈绪荣倾力奉献。

春季养生菜，夏季养生菜，秋季养生菜，冬季养生菜，增强免疫力养生菜，健脑益智养生菜，抗衰延寿养生菜，清心降火养生菜。

清肠排毒养生菜，养心安神养生菜，解酒护肝保健菜，烟民护肺保健菜。



<<家庭养生保健菜>>

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>