

<<常见病食疗菜谱丛书>>

图书基本信息

书名：<<常见病食疗菜谱丛书>>

13位ISBN编号：9787553701363

10位ISBN编号：755370136X

出版时间：2013-3

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

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>

<<常见病食疗菜谱丛书>>

前言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应地提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。

俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。

”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。

因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图为不同病症、不同体质的患者，推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共10本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。

本套丛书经济实用，丛书菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《胃肠病食疗菜谱》主要介绍胃肠病的基础知识和胃肠病患者宜忌食物。

希望胃肠病病友们通过此书，以食疗和药疗相结合的方式，尽快摆脱疾病的困扰，活出健康、精彩人生。

<<常见病食疗菜谱丛书>>

内容概要

《常见病食疗菜谱丛书:胃肠病食疗菜谱》内容简介:《常见病食疗菜谱丛书》是为常见病患者及其家庭精心策划的一套食疗养生菜谱丛书,共10本。

《常见病食疗菜谱丛书:胃肠病食疗菜谱》精选了近60种对胃肠病具有一定的辅助疗效和预防作用的日常食材,详细、全面、科学地介绍其基础知识,并配备了近120道菜例,还包括一些胃肠病的常识,让读者在享受美食的同时,轻松抵抗疾病威胁,健康生活每一天。

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。

公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<常见病食疗菜谱丛书>>

书籍目录

第一章 胃肠病知识002胃肠病概念及自检003急性胃炎004慢性胃炎005便秘的类型及其原因 引起腹泻的三种类型006几种常见胃部不适的症状008十大易患胃病职业排行榜009伤胃的十种恶习010胃肠病患者需要补充哪些营养011适宜胃肠病的食物012胃肠卫士——维生素类食物+牛奶013胃肠病患者饮食搭配禁忌014健脾养胃之法015养成规律饮食的好习惯016胃肠病调养须知017养胃的九字要诀018肠胃病护理十格言019胃肠病杀手020容易诱发胃癌的几类食物021消化道溃疡日常护理要点022有益肠胃的按摩法023刺激脚心有利胃肠健康024运动疗法的注意事项025胃肠病患者服药要慎重026家庭急用药箱宜备物品

第二章 胃肠病食疗菜谱肉禽类029肉类的营养价值030乌鸡 蜜枣蒸乌鸡 三菌蒸乌鸡032鸡肉 椰子燕窝鸡肉汤 奶鸡肉粥034鸭肉 白菜炒鸭片 枸杞子松仁烩鸭片036鸭肫 党参莲子煲鸭肫 菊花鸭肫038鹅肉 圆笼粉蒸鹅 松茸鹅肉块040鹌鹑 西柠鹌鹑煲 罗汉果菜干鹌鹑汤042猪肠 猪肠糙米粥 百合蜜枣炖猪肠044猪肚 马蹄煮猪肚 白果腐竹猪肚汤046猪血 麻辣猪血 猪血莴笋汤048牛肉 清蒸牛肉 空心菜炒牛肉050牛肚 姜醋炖牛肚 茯苓党参牛肚汤052牛蹄筋 咖喱牛蹄筋 红烧牛蹄筋054狗肉 家常狗肉 茴香炖狗肉056羊肉 胡羊肉 黄豆焖羊肉 胡萝卜烧羊肉 芪参陈皮羊肉汤

水果类060水果食用宜忌061水果的挑选及保鲜062木瓜 金汤木瓜船 木瓜焖猪蹄064椰子 椰子肉糯米粥 椰子肉雪耳煲老鸽066樱桃 雪耳炖樱桃 樱桃玫瑰花粥068菠萝 菠萝柠檬芹 桂圆菠萝汤070芒果 芒果布丁 奶香酿芒果072苹果 川贝苹果饮 苹果核桃鲫鱼汤074桂圆 小米桂圆粥 芦荟桂圆汁076山楂 山楂乌梅汤 桃仁山楂荷叶粥078无花果 西洋参无花果鱼汤 无花果茶树菇煲老鸭汤080猕猴桃 猕猴桃雪梨汁 西米猕猴桃糖水 082梨 牛奶梨片粥 姜梨汤084荔枝 荔枝虾仁 燕窝炖荔枝086桑葚 明目桑葚粥 桑葚大枣汤088香蕉 香蕉薯泥 陈皮香蕉粥 香蕉莲子枸杞粥 香蕉百合炖雪耳

蔬菜类092各类蔬菜的营养093选购、保存蔬菜小常识094南瓜 脆炒南瓜丝 咸蛋黄炒南瓜096白萝卜 海带白萝卜糖水 白萝卜三鲜汤098山药 莴笋炒山药 芡实薏米山药粥100胡萝卜 粉蒸胡萝卜丝 胡萝卜瘦肉粥102竹笋 炒桂竹笋 竹笋蒸鸡条104番茄 番茄黄焖牛肉 番茄肉片炒鸡蛋106菠菜 麻酱菠菜 菠菜蛋汤108莴笋 猪血莴笋汤 鸡腿菇炒莴笋110莲藕 粉蒸莲藕 橙汁莲藕西瓜皮112韭菜 韭菜炒双蛋 韭菜炒银鱼114芋头 芋头豆腐 栗子芋头鸡汤116白菜 糖醋白菜卷 黑木耳炒白菜118子姜 红油拌子姜 酱香子姜120豌豆 小米豌豆粥 牛肉豌豆122绿豆芽 绿豆芽肉丝 三丝炒绿豆芽124芥蓝 芥蓝炒香肠 芥蓝炒香菇126油菜 椒油菜心 火腿油菜 油菜玉菇汤 湘味肉沫小油菜

水产类130水产品的化学组成及营养131水产品的选购及保鲜132墨鱼 白炒墨鱼卷 东坡墨鱼134泥鳅 水瓜煮泥鳅 参芪泥鳅汤136草鱼 粉蒸草鱼头 萝卜面筋焖草鱼138干贝 扣蒸干贝 干贝蘑菇汤140鲫鱼 芙蓉鲫鱼 砂仁陈皮鲫鱼汤142鲶鱼 乌豆鲶鱼汤 酱油香菇云耳蒸鲶鱼144海蜇 马蹄海蜇汤 黄瓜姜丝海蜇146虾 蒸笼沙虾 双色蒜蒸虾148银鱼 太湖银鱼 银鱼稀卤豆花150鲤鱼 当归鲤鱼汤 香糟烧鲤鱼152武昌鱼 油焖武昌鱼 清蒸武昌鱼

<<常见病食疗菜谱丛书>>

编辑推荐

《常见病食疗菜谱丛书:胃肠病食疗菜谱》主要介绍胃肠病的基础知识和胃肠病患者宜忌食物。希望胃肠病病友们通过此书,以食疗和药疗相结合的方式,尽快摆脱疾病的困扰,活出健康、精彩人生。

<<常见病食疗菜谱丛书>>

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>