

<<用果蔬祛除您肝脏的脂肪>>

图书基本信息

书名：<<用果蔬祛除您肝脏的脂肪>>

13位ISBN编号：9787801945518

10位ISBN编号：7801945514

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：谢英彪/刘海洋主编

页数：224

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>

## <<用果蔬祛除您肝脏的脂肪>>

### 内容概要

随着脂肪肝患者的日益增多，如何防治脂肪肝已成为广大群众日益关心的问题。本书作者根据多年的实践经验，向您推荐了轻松、实用的防治脂肪肝的方法。书中简单介绍了脂肪肝的基本知识，详细介绍了多种常用的防治脂肪肝的果蔬以及果蔬食疗验方，每方均分述原料、制作、用法和功效。所介绍的食疗方选材方便，简单易做，效果可靠。本书语言简练、通俗易懂，可供广大群众，特别是脂肪肝患者阅读参考。拥有它，可为您的健康保驾护航。

## <<用果蔬祛除您肝脏的脂肪>>

### 作者简介

谢英彪，1942年生。

现任南京中医药大学第三附属暨南京市中医院教授、主任医师、内科学科带头人、养生康复中心顾问，南京市名中医，日本本草药膳学院客座教授、香港现代中医进修学院客座教授、南京金陵老年大学兼职教授，南京营养学校教学顾问。

兼任中国科普作家协会会员，江苏省科普作家协会理事，南京市科普作家协会副理事长，国际东方药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会主任委员，南京中医学会养生康复分会主任委员，南京自然医学会常务理事兼营养食疗分会主任委员。

擅长诊治胃肠病，对养生康复有深入的研究，在食疗药膳方面造诣颇深。

曾多次赴港、台及日本讲学。

主编出版《实用药膳良方丛书》等专著8部及科普著作103部，获科技进步奖、优秀图书奖13项。

刘海洋（日文名：辰巳洋）毕业于北京中医药大学，原中国中医研究院附属西苑主治医师，中国《中西医结合杂志》编辑。

现为日本本草药膳学院院长，兼任日本国际药膳师会会长，日本国际茶艺会会长。

中国药膳研究会常务理事，中国药膳研究会国际药膳师资格认定审查委员，国际东方药膳食疗学会常务理事及秘书长，中国《东方食疗与保健杂志》编委。

日本东洋学术出版社《中医临床杂志》编委。

在日本主编出版专著二部。

## &lt;&lt;用果蔬祛除您肝脏的脂肪&gt;&gt;

## 书籍目录

一、脂肪肝知识知多少 (一) 肝脏的生理功能 (二) 脂肪肝的发病率逐年增高 (三) 过度饮酒是导致脂肪肝的元凶 (四) 营养过剩者易患脂肪肝 (五) 高脂血症与脂肪肝 (六) 肥胖者大多伴有脂肪肝 (七) 脂肪肝与糖尿病 (八) 造成脂肪肝的原因 (九) 脂肪肝的临床表现 (十) 脂肪肝的分类及临床特点 (十一) 脂肪肝的诊断方法 (十二) 脂肪肝会不会转变为肝硬化 (十三) 脂肪肝患者易忽视体育锻炼 (十四) 脂肪肝患者的饮食原则 (十五) 脂肪肝可以预防二、餐桌上的抗脂肪肝蔬菜 (一) 鲜美的祛脂食用菌——香菇 (二) 饭桌上的降脂佳品——蘑菇 (三) 富含纤维素的祛脂妙品——黑木耳 (四) 优质祛脂佳品——大蒜 (五) 国际推崇的抗脂肪肝佳品——洋葱 (六) 亦果亦蔬的降脂品——番茄 (七) 降脂降压上品——芹菜 (八) 抗脂肪肝“金花菜”——苜蓿 (九) 祛除肝脏脂肪的野菜——荠菜 (十) 脂肪肝的益友——马齿苋 (十一) 祛脂野菜——蒲公英 (十二) 祛脂良蔬——茄子 (十三) 阻止肝内脂肪浸润的佳蔬——苋菜 (十四) 抗脂肪肝食物——辣椒 (十五) 亦药亦蔬的野菜——绞股蓝 (十六) 新兴降脂食品——螺旋藻 (十七) 祛脂长寿菜——海带 (十八) 药食兼用的祛脂妙品——海藻 (十九) 脂肪肝的克星——魔芋 (二十) 祛脂调味品——生姜 (二十一) 降脂“土人参”——萝卜 (二十二) 化痰祛脂良蔬——丝瓜 (二十三) 减肥祛脂佳蔬——黄瓜 (二十四) 制作药膳的祛脂品——茶叶三、茶几上的抗脂肪肝果品 (一) 酸味抗脂肪肝佳品——山楂 (二) 大众化的祛脂佳品——苹果 (三) 滋阴解酒化脂凉果——梨 (四) 抗脂肪肝珍品——葡萄 (五) 药食两用的祛脂品——橘子 (六) 亦药亦食的降脂红果——枸杞子 (七) 新兴的祛脂上品——银杏叶 (八) 药食兼用的降脂果——核桃仁 (九) 抗脂肪肝干果——花生 (十) 保肝祛脂妙果——红枣四、抗脂肪肝果蔬食疗验方 (一) 果蔬茶剂方 乌龙茶绞股蓝银杏叶茶山楂绿茶香菇茶荷叶消脂茶螺旋藻橘皮茶金橘茶陈皮枸杞子茶山楂陈皮茶麦麸红枣茶参叶茶二叶茶海带山楂茶枸杞橘皮茶绿豆菊花茶葛花茶绞股蓝山楂茶芹菜银杏叶茶荠菜山楂茶苜蓿茶苹果茶荷叶绿茶二子茶山楂降脂茶绞股蓝乌龙茶海带绿茶芦笋绿茶黑芝麻绿茶灵芝茶 (二) 果蔬汁饮方 萝卜汁苹果红萝卜芹菜汁萝卜苹果汁金橘萝卜饮陈皮青皮饮荷叶橘皮饮黑豆山楂杞子饮二子降脂饮绞股蓝槐花饮麦麸杞子饮海带红枣饮芝麻绿茶饮绿茶饮芹菜红枣饮马齿苋绿豆饮香菇银杏叶蜜饮山楂陈皮消脂饮荷叶山楂饮绞股蓝决明子槐花饮银杏叶山楂饮杏仁牛奶汁牛奶葡萄汁海带绿豆饮芹菜荠菜汁苹果芹菜汁芹菜豆奶汁黑木耳红枣饮大蒜萝卜汁洋葱蜂蜜饮 (三) 果蔬豆奶方 新疆奶茶核桃仁酸奶苹果酸奶番茄酸奶大蒜酸奶山楂酸羊奶牛奶面饼牛奶杏仁糕毛豆甜浆胚芽红糖豆奶红枣粟米牛奶绿豆山楂牛奶羹马齿苋酸奶玉米牛奶绿豆玉米粉奶牛奶泡萝卜球牛奶莲子露牛奶菜心香菇牛奶苹果牛乳卷 (四) 果蔬粥饭方 大蒜粥黄豆粟米粥花生红枣粟米粥陈皮枸杞粟米粥橘饼粥银杏叶粟米粥三七山楂粥绞股蓝粥麦麸陈皮粟米粥番茄枸杞子粥荠菜玉米粥双耳粥牛奶梨片粥苹果泥奶粥牛奶红枣粥核桃仁粥螺旋藻粟米粥玉米山楂粥银鱼粟米粥枸杞子芹菜瘦肉粥海带黑豆粥芹菜粳米粥马齿苋粥绿豆陈皮粥芹菜粥芦笋粥菱粉绿豆粥魔芋粥花生柿枣粥芹菜瘦肉粥金花菜粥马齿苋玉米粥蘑菇粥香菇粥山楂粥苹果玉米粥桃核仁粥黄豆粥荷叶粥麦麸绿茶粥银杏叶粥枸杞子粥陈皮粥车前瓜皮薏苡仁粥海带山药粥大枣黑木耳粥牛奶烧饼大枣粥胡萝卜粥海带粥萝卜粥 (五) 果蔬小吃方 煮食珍珠米萝卜丝饼麦麸山楂糕苹果玉米甜糊木耳红枣羹糖醋花生米黑木耳豆面饼番茄山楂陈皮羹山楂葛根茯苓羹荠菜花生姜枣羹核桃豆腐饼花生山楂核桃糊海带二粉糊核桃黑芝麻糊牛奶花生糊绞股蓝黑米羹山楂山药羹竹荪银耳羹苹果山楂花生仁羹海米苦菜包山药茯苓包子四粉酥饼苹果奶皮卷 (六) 果蔬冷菜方 蒜头拌海带凉拌苜蓿蒜汁拌马齿苋陈皮海带丝陈皮牛肉盐渍虎杖芽凉拌芹菜香脆芹叶芹菜拌干丝木耳拌芹菜凉拌海带丝凉拌黑白木耳蒜泥冷拌萝卜丝 (七) 果蔬热菜方 番茄鱼片番茄荸荠番茄丝瓜蘑菇炒笋尖苜蓿烩豆腐三七百合煨兔肉陈皮豆腐干黑木耳烧豆腐蘑菇豆腐蘑菇腐竹芦笋扒冬瓜山楂炒豆芽芝麻青菜木耳烧面筋鲜奶鸡柳干贝炒鲜奶奶汁爆豆腐奶汁煨鱼丁陈皮兔肉洋葱炒蚌肉香菇烧淡菜蘑菇冬瓜蘑菇萝卜蘑菇洋葱麻辣洋葱片炸洋葱鲜奶冬瓜奶油芦笋香菇煮冬笋黑木耳蒸鲫鱼三鲜绞股蓝淡豆豉炒苦瓜豆豉葱白烧豆腐核桃煲瘦肉山药杞子煲苦瓜山楂肉片山楂兔肉香菇煮冬笋奶汤核桃仁葡萄鱼汽锅乳鸽双冬枸杞叶薏苡仁冬瓜脯陈皮牛肉山药鳝丝香菇竹笋绞股蓝炖龟肉米醋煮海带草菇煮猴头菇清煮芦笋芦笋炒香菇肉片平菇蒸兔肉 (八) 果蔬汤菜方 海带冬瓜汤番茄海带汤荠菜马齿苋汤百合芦笋汤枸杞叶豆腐汤冬瓜苡仁汤枸杞子豆腐汤薏苡仁冬瓜汤香菇豆腐汤海带猴菇汤海带蟹壳汤紫菜萝卜蛋汤蘑菇豆腐汤山药莲苡汤双菇竹荪汤海带冬瓜苡仁汤 (九) 果蔬其他食疗方 糖醋大蒜头金橘粉糖渍橘

<<用果蔬祛除您肝脏的脂肪>>

皮陈皮茯苓粉薏苡仁粉山楂汽水生山楂露苹果甜酱番茄酱鲜枣山药膏青柿红枣膏煨煮落花生山楂鸳鸯羹花生荸荠奶露花生西米奶露蚕豆花露苦瓜胶囊

<<用果蔬祛除您肝脏的脂肪>>

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>