

<<大长今食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<大长今食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787802130531

10位ISBN编号：7802130530

出版时间：2005-11

出版时间：海潮出版社

作者：朴春善

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>

## <<大长今食疗宝典>>

### 内容概要

大长今食疗宝典：风靡亚洲的饮食时尚，ISBN：9787802130531，作者：朴春善编著

<<大长今食疗宝典>>

书籍目录

胡麻全鸭汤白菜饺豆腐火锅松茸烤排骨贵客鲍鱼猫炙状元大汤包烤嫩鸡明卵虾酱锅酱段瓜海鲜拼盘神仙炉醋什锦雉肉火锅金针花什锦肉脯茶点鲍鱼内脏粥人参牛肉冻古董饭驼酪粥藕片冷盘五子粥炸昆布结蛋煎海参炒米糕鱼片冷盘海蟹饭山楂蜜果儿猪蒸盐烤大虾荞麦煎饼雉鸡酱肉核桃酱丸子山药炖牛肉枸杞艾草粥祝贺彩糕人参鸡丝冷盘红枣团子柔软蒸豆腐冬渍汤冷面五色炙肉串凉拌粉条柚子茶栗子糕松虾凉拌笋丝凉拌锁链炙附录

## &lt;&lt;大长今食疗宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘[食疗偏方] 1、老年人在冬天进补，可以将适量的黄芪塞入清理过的鸭子腹内，熬煮，能有效的益气利尿、提高身体的抵抗能力。

2、在吃鸭肉时，若是能与山药同食，则会有良好的补肺效果，因为山药的补阴功能很强，吃山药既可消除鸭肉的油腻，又可以补阴并清热止咳。

3、黑芝麻晒干后，把它炒熟碾成粉，再与粳米一起熬成粥，可以补肝肾、润五脏。

有头发早白、身体虚弱、大便干燥、贫血等症状的患者适宜长期服用。

4、将黑芝麻制作成乌麻散，可以延缓皮肤衰老，美容养颜，让你的皮肤光彩照人。

乌麻散的制作方法：先将黑芝麻用温水拌匀，入锅蒸，待蒸汽冒起后，即离火，再暴晒干。

如此反复蒸晒三遍后，研磨成粉末，在每日饭前空腹用温水调服10克即可。

防早衰的食物 一般来说，65岁以后才算老年期，若45岁以前出现两鬓斑白、耳聋眼花、思维迟钝、工作效率明显降低等老年性特征，即视为早衰。

研究发现，以下食物有明显的防衰作用。

芝麻、苏东坡说：“以九蒸胡麻，同去皮茯苓，少量白蜜为面食之，日久气力不衰，百病白去，此乃长生要诀。

”研究发现，芝麻含有丰富的维生素E，它是一种抗氧化剂，可防止过氧化脂质对人体的危害，中和细胞内衰老物质“游离基”的集聚，起到延年益寿的作用，食用时，可将芝麻和茯苓共研成粉。

混匀后盛瓶备用，每天早餐后服20克。

枸杞、古称天精、地仙，因具抗衰老作用，故有名“却老”。

药理研究证实，枸杞有抑制脂肪在细胞内沉积，促进肝细胞新生的作用。

服用方法，每天用10克枸杞浸泡代茶饮，亦可用干品200克，白酒1.8升，冰糖200克共置广口瓶内，密封后置阴暗处两个月后饮用，每次1—2小杯。

花生、因其滋身益寿，故又叫“长生果”，花生含有甾醇，具有降低胆固醇和使皮肤润洁细腻之妙用。

花生蛋白中的谷氨酸和天门冬氨酸，可增强记忆延缓脑功能衰退。

花生中含的儿茶素，有具有很强的抗老化功效。

花粉、花粉中含有14种维生素，11种微量元素和活性酶，21种氨基酸，50多种天然酵素酶，常食花粉可降低胆固醇，防止脑血管硬化和高血压，调节新陈代谢和性机能，增强抗病能力。

P4-P5

## <<大长今食疗宝典>>

### 编辑推荐

饮食不但可以饱口福之欲，更可以成为调理身体的有效方法。

《大长今》里，韩尚宫让小长今每天拿水给她喝就是一个例子。

在这里，水成了一种食物，放在碗中，加入不同的调料就有了不同的功效。

剧中，长今坚持为患有糖尿病的大明使者提供清淡的菜肴，而不是油腻的食品，同样传递了饮食应以健康为本的道理。

当食物不再只是用来果腹的材料，而成为人们美容保健的绝佳选择时，食物便是最好的医药。

就让我们在长今的引领下，去体验那诱人的芳香、去体会长今的那句话：“我只有一个小小的愿望，那就是希望看到食者脸上的微笑。”

<<大长今食疗宝典>>

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>