

<<全家人必吃的101道元氣餐>>

图书基本信息

书名：<<全家人必吃的101道元氣餐>>

13位ISBN编号：9789866321467

10位ISBN编号：9866321460

出版时间：明天國際

作者：郭月英 著

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>

<<全家人必吃的101道元氣餐>>

前言

序101道食譜，提供全家大小活力元氣餐，給您健康有能量！

此書囊括了家有老年、壯年、青少年及幼兒成員的元氣食譜，從預防老人慢性病如：糖尿病、高血壓、骨質疏鬆；壯年族群像上班族常見增強體力、減緩肩頸痠痛等；改善青少年皮膚痘痘困擾以及小兒便秘、腹瀉等50個症狀，一一給予食療改善的重點及因應對策。

另外，本書還針對天然食材其涼性或溫補特色給予建議搭配料裡，讓您不擔心太補或不足之慮，一一滿足全家人的需求量身訂作101道料理。

最後輔以中醫界權威李家雄中醫師的叮嚀，讓您食補之外，還可從專業中醫師角度了解食補注意重點及禁忌，甚至生活層面運動等方面的搭配，讓您全家大小活力充沛，健康幸福美滿！

<<全家人必吃的101道元氣餐>>

內容概要

本書特色 1.針對全家人常見50個症狀，從天然食材著手食療改善及補充建議，實用性佳。
2.每一個症狀均有兩道食譜，讀者可以變化料理，非常適合全家大小一起補充攝取。
3.每道料理包括：功效、作法、材料、tips、李醫師的話，清楚交待每道元氣餐的功能、營養、適用者、注意事項，是全家人最齊全必備的養生料理寶典。
4.每一道菜簡單好學的烹煮方式，讓父母輕鬆料理好上手，滿足全家人的健康需求。
5.作者郭月英老師為台灣、香港、中國大陸兩岸三地知名的養生料理專家，目前已出版60多種暢銷的養生料理書籍。

作者郭老師精心挑選了101道元氣餐，是您不可錯過的料理養生選擇。

改善高血脂及動脈硬化 涼拌海蜇 預防動脈硬化，維護心血管健康 材料：海蜇皮1張，小黃瓜2條，紅蘿蔔半條，大蒜2粒 調味料：醋1大匙，鹽1/2小匙，醬油1小匙 做法： 1.海蜇皮入清水中浸泡，去鹽水洗淨切細絲，入熱水中快速汆燙取出待涼。

2.小黃瓜去頭尾洗淨切細絲，紅蘿蔔削皮洗淨切細絲，大蒜剝膜拍碎。

3.將1、2加入調味料，拌勻待涼入冰箱冰鎮即可。

功效：海蜇皮是水母傘的部分，營養價值高，富含膠質，也是微量元素碘質的重要來源，碘質與甲狀腺功能及人體新陳代謝息息相關，同時能協同燃燒脂肪，減輕體重。

最重要的是海蜇含有乙醯膽鹼，不但能使腦神經細胞之間信息傳遞加速，令人思維活躍，維持記憶力，且對擴張血管、降低血壓有一定效果；還含有多糖膠質，可預防動脈硬化，維護心血管健康。

Tips：涼拌海蜇酌加少量的醋，可防止走味。

海蜇通常是經過食鹽加明礬鹽漬，料理前要以清水浸泡，洗淨鹽漬。

醫生的話：維護心血管健康，要多管齊下，飲食管理、規律起居、恆常運動，任一環都不能輕忽。

在此要特別強調運動的重要性，規則且適量的運動可消耗糖分、脂肪，促進血液循環，減少動脈硬化的危險因子，防治心血管病變，尤其是有家族病史者，更要自我督促，養成個人良好運動習慣。

<<全家人必吃的101道元氣餐>>

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>