第一图书网, tushu007.com

<<过敏儿食谱>>

图书基本信息

书名：<<过敏儿食谱>>

13位ISBN编号：9789867237347

10位ISBN编号：986723734X

出版时间：二魚文化事業有限公司

作者：郭月英，陳麗玲 著

页数：118

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

第一图书网, tushu007.com

<<过敏儿食谱>>

前言

吃出健康來　　郭月英　　我是個紅斑性狼瘡患者，二十幾年來，都靠著外子李家雄中醫師為我精心調配的中藥，加上從不間斷的運動和吃天然健康的食物來養生，久病讓我努力追求藥學的知識，也讓我更努力鑽研各種食物的烹調法、營養成分及價值。

由於天天出入外子的中醫診所，我把各種藥材都摸熟、並嘗試融合菜餚，這本專為過敏兒量身打造的食譜，五十道菜，都易學、易做、營養均衡又好吃，幼小的孩子能不吃藥是最好的，這些菜所用的中藥材都十分溫和，多吃可增強孩子們的免疫力，有了強健的體魄，自然就較不易受日益惡化的環境影響而染病。

當然，除了吃的食物要注意外，運動更是不可或缺的，有責任感的爸媽不管您有多忙碌，都應該要把陪孩子運動的時間，排進日常的作息中。

推薦序　　為什麼會過敏？

李家雄　　過敏兒，古來中國人以為是「變蒸」（也就是俗稱的「轉骨」）失敗，現代人不外乎是免疫系統或荷爾蒙出了問題，人從呱呱落地開始，血液中就有母親的荷爾蒙在作用，有些會造成嬰兒皮脂腺分泌過敏，造成嬰兒性濕疹，或真菌感染腸胃，調理不良可能是日後重大疾病的指標。

想讓過敏兒脫胎換骨，就中醫的看法可從運動和食物作起，一點一滴地打造出健康的體魄。

養生料理從酸、苦、甘、辛、鹹等五味，以養肝、心、脾、肺與腎等五臟，孩童的過敏，以皮膚與呼吸器官為多，營養均衡可養肌膚與潤肺；運動充分可改善臟腑筋骨與身心；好好地吃喝，則可以改善過敏症狀，持之以恆甚至可以脫胎換骨，讓人更加善美。

為人父母對孩子吃下肚裡的每一口食物能不慎重嗎？

第一图书网, tushu007.com

<<过敏儿食谱>>

内容概要

50道美味料理、幫孩子戰勝過敏原　　在台灣，每三個小孩就有一個過敏。
你的孩子是過敏兒嗎？
為什麼感冒總是看不好呢？
吃藥打針只會讓孩子的身體愈來愈虛弱，藥補不如食補，試試從小就讓寶貝吃健康的食物，來增強他的免疫力吧！
《過敏兒食譜》是由名養生藥膳專家郭月英和名中醫李家雄醫師攜手合作的年度大作；這本專為過敏兒打造的食譜，期望讓所有總是鼻子癢、眼睛癢……的可愛寶貝，今年冬天都可以不再噴嚏連連。
書中收錄「幾米」獨家精采繪圖，陪伴孩子開心吃飯！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

郭月英　　現任：李家雄中醫診所食療顧問、郭老師養生料理、月子餐創辦人、各大雜誌、報章的養生食療作家　　著作有：e世代纖體瘦身、優生懷孕食譜、健康優質坐月子食譜、優生食譜、養生小吃、養生素食、補養海鮮、全魚海鮮、美人兒燉補、美人兒飲料、水噹噹養生料理、腎好賺大錢、電鍋燉補、法式蔬食饗宴、養生有鈣念…等80餘本書。

陳麗玲　　中興大學法律系畢業、台大圖書館學碩士、曾任輔大、空大等校教職。目前任職於圖書館，本身對文學、烹飪等都極有興趣，對於中醫及養生學亦涉入頗深，從事相關領域的研究編纂文字撰寫至今已逾二十年，對養生藥膳亦有豐富心得，已與李家雄醫師、郭月英老師合著有多本文字書及養生食譜。

第一图书网, tushu007.com

<<过敏儿食谱>>

书籍目录

1一暝大一吋—促進成長篇 肉桂蛋捲黨?雞丸子湯洋蔥滷棒棒腿涼拌通心麵牛肉羅宋湯蒜泥蒸肉吐司起士捲海帶蓮子排骨湯粉光糙米雞絲粥?片烏雞糯米粥　2頭好又壯壯—健腦益智篇 吻魚蔬菜飯天麻蒸豬腦牛奶起士麥片粥清蒸鱈魚魚丁生菜豆腐蒸鮭魚牛奶銀耳水果湯毛豆濃湯桂圓蓮子粥法式牛奶吐司　3肚肚別胡鬧—健胃整腸篇 茯苓麵線湯昆布鹹粥薏仁番茄燉雞梅子可樂餅菊皮魚片豆腐湯香橙米苔目甜湯山藥煎餅生菜熱狗捲西谷米焗布丁蘋果薯泥沙拉4大飽好眼福—養肝養眼篇 枸杞蛋包湯南瓜蔬菜濃湯柴胡肝片湯酪梨壽司枸杞菊花凍雞肝凍胡蘿蔔奶凍彩色飯糰牛奶玉米穀片蜜汁雞肝5呼吸新世界—養肺養膚篇貝母蒸梨飯茄汁鮪魚炒蛋黃耆飯肉菜捲青椰奶湯番茄豆芽排骨湯菊花桔梗雪梨湯綠茶山藥豆腐丸湯山藥杏仁糊味噌魚湯焗菠菜肉醬飯

第一图书网, tushu007.com

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