

《胃病调理特效食谱》

图书基本信息

书名：《胃病调理特效食谱》

13位ISBN编号：9787506460989

10位ISBN编号：750646098X

出版时间：2010-1

出版社：庄福仁 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：庄福仁

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《胃病调理特效食谱》

内容概要

《胃病调理特效食谱》特色：158道调养胃病健康料理 & 13种养胃护胃好食物。据13种最适合胃病患者的食材，最佳调养胃病天然食物，设计158道胃病营养保健食谱，享受美食兼顾健康，包括饮食原则、饮食调节、注意事项，学会膳食自我调理，是全方位的健胃食谱。

正确的调养胃病观念 & 生活保健自疗法。从生活起居、四季调养、运动方式、穴道按摩，来改善胃病和体质、自我保健，纾解胃不适症状，让您的健康大跃进。

中西医观点兼备的胃病保健实用书，提供中西医防治法，从西医观点解说胃病，另从中医观点介绍胃病的调理方式，是胃病实用健康大全。

《胃病调理特效食谱》

书籍目录

Part1 胃是新陈代谢的重要枢纽什么叫胃病哪种人易得胃病幽门螺旋杆菌会造成胃病吗 胃病会遗传吗 “胃弱”算是胃病吗怎么知道自己得胃病 如何认定得了哪种胃病胃病患者用餐习惯的注意事项胃病患者应少量多餐吗做过胃切除手术者的饮食注意事项 不同类型的胃病，适合吃的食物样吗胃病患者在外用餐的原则胃溃疡患者不宜食用过热的食物胃不好的人可以喝牛奶吗胃病能吃成药吗 胃病要经过多久治疗才会好Part2 胃病周理158道特效食谱黄绿色蔬菜凉拌秋葵芝麻拌菠菜 翡翠牛肉羹蟹味菇拌茼蒿茼蒿豆腐鲜鱼汤糖醋韭菜煎蛋韭菜豆干炒肉丝奶香西兰花清炒双色花菜香油拌苋菜鸡丝苋菜银鱼羹芦笋土豆蛋沙拉健胃蔬果沙拉圆白菜炒鸡肉蔬菜奶香浓汤卤白菜梅醋凉拌双白蒜香甘薯叶 芥蓝牛肉麻油川七鲜烩时蔬辛香蔬菜香根牛肉葱白瘦肉粥姜汁猪肉片蒜香鸡汤木须豆腐青蒜炒鲨鱼肉根茎类蔬菜青蒜红椒炒牛肉南瓜浓汤南瓜鸡肉面南瓜奶酪泥萝卜丝炒猪肉萝卜鲜菇汤土豆炒牛肉土豆烘蛋山药鸡肉羹糖醋烩山药藕香肉饼莲藕排骨汤香甜莲藕汁桂花蜜藕羹芋香烧鸡香芋排骨粥水果类果香海鲜番茄汁烩土豆番茄炒蛋香蕉玉米片奶油煎香蕉冰糖炖苹果合密瓜布丁木瓜杏仁银耳汤木瓜牛奶五谷杂粮、坚果养生五蔬饭高粱黑豆红枣粥豆香杂粮粥金瓜麦香粥四季豆麦粥枸杞小米粥百合花生小米粥莲子山药粥山药养胃参粥红枣薏米粥双色萝卜、卤花生杏仁松饼杏仁水果奶豆类及其制品黄豆糙米饭味噌烧毛豆鸡柳毛豆果香鸡丁茄汁毛豆焖香菇水煮毛豆山药红豆甜汤三色豆饭红烧豆腐绍子豆腐牡蛎豆腐茄汁梅醋拌豆腐味噌豆腐汤洋葱豆腐蛋花汤翡翠豆皮清爽黄瓜豆皮汤健胃山药豆浆高纤苹果豆浆菇蕈类木耳炒鸡片木耳豆腐羹双耳冰糖饮凤翼香菇汤野菇山药蒸蛋小白菜炒香菇鲜菇烩圆白菜红烧猴头菇猴头菇瘦肉汤香拌蘑菇洋菇烩鸡肉海鲜类清蒸比目鱼香蔬红曲鱼片鱼片蒸蛋梅汁鳕鱼鳕鱼蒸豆腐葱烧鲫鱼鲫鱼豆腐汤参芪鲈鱼汤木瓜鲈鱼汤清蒸柠檬鲈鱼彩蔬炒鲑鱼焗烤鲑鱼薯片鲑鱼鲜蔬炒饭味噌牡蛎锅鲜味牡蛎煎肉类三杯鸡白萝卜、拌鸡丝葱香鸡肉饭苹果香炒鸡肉元气鸡肉汉堡佛手柑开胃鸡汤四神鸡汤奶酪芦笋猪肉卷黄豆炖猪肉红酒番茄炖牛肉百合莲子炒牛肉砂仁药膳羊肉汤萝卜羊肉粥内脏类砂仁猪肚汤莲子猪肚汤白术猪肚粥菠菜炒猪肝绿菠猪肝汤胡萝卜炒鸡肫下水汤什锦豆腐羹枸杞银耳鸡肝汤鸡蛋胡萝卜炒蛋枸杞奶香蛋花汤菠菜番茄奶酪焗蛋乳品类奶酪香料焗鱼片奶香蔬菜通心粉冰糖鲜奶粥南瓜牛奶蜜黑糖山药牛奶核桃果香酸奶沙拉秋葵酸奶沙拉酸奶哈密瓜芦荟果粒酸奶胡萝卜苹果酸奶碱性饮料、中药茶饮高纤蔬果汁蔓越莓苹果汁蔓越莓蜜桃汁土豆苹果汁蜂蜜西瓜翠衣汁姜汁葡萄蜜紫苏梅甘蔗汁枳术养生茶陈皮红枣茶护胃参茶黄连佛手茶红糖姜枣茶黄芪桂圆茶双参蜜饮北沙参乌梅汁Part3 中医调养胃病有一套

章节摘录

插图：要吃容易消化的食物胃病患者不宜吃过硬、难消化或纤维粗大的食物。像炒花生、油炸食物、半熟的食物都是属于不易消化的食物，皆不适合胃病患者食用。进食时须细嚼慢咽。由于胃病患者的胃功能较差，因此口腔的咀嚼功能就扮演了相当重要的角色。这是因为人的唾液中含有酶类，有助于食物的消化吸收。食物一进入口中，就等于开始了消化的过程，而在咀嚼过程中，肠胃道和胰腺的酶也会同步增加，加强了食物的消化吸收。用餐时间要规律不只是用餐的分量要有规律，每一餐的间隔时间也不能忽长忽短。一旦用餐时间间隔过长，将容易造成空腹时间过长，演变为胃溃疡；用餐时间间隔过短，上一餐的食物还没完全消化，又吃了下一餐，体内的累积食物过多，从而造成胃的负担过重，演变成消化不良。所以，每一餐的间隔时间必须一致，两餐之间的间隔时间宜控制在四五个小时左右，才是对胃最好的进食方式。吃八分饱即可研究指出，正餐吃八分饱可以增强免疫力、抗老化，这个原则对任何人都适用，而胃病患者尤须遵守这个原则。因为胃病患者一旦在空腹时进食大量食物，将会对胃部造成负担，影响消化功能。

《胃病调理特效食谱》

编辑推荐

《胃病调理特效食谱》：吃对食物 + 护胃养胃 = 吃出健康胃病是现代人的文明病胃病也是十大癌症之一对症饮食是防病、治病关键！营养师推荐158道胃病调养食谱13种有益胃病最佳食物排行榜胃病自然食疗法、料理秘诀大公开中西医观点兼备的胃病调理食用书

《胃病调理特效食谱》

精彩短评

- 1、纸张质量很好，插图漂亮，内容还行！
- 2、邻居胃病，多买几本对照着看看。
- 3、照着做一定会保护胃。
- 4、彩图的插页，不错，内容挺适合的
- 5、看起来不错，不过也不是很实用，有些食材买不到额

《胃病调理特效食谱》

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：www.tushu000.com