

# 《健康食谱》

## 图书基本信息

书名：《健康食谱》

13位ISBN编号：9787546402710

10位ISBN编号：7546402719

出版时间：2010-11

出版社：成都时代出版社

作者：中映良品

页数：115

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](http://www.tushu000.com)

# 《健康食谱》

## 内容概要

《健康食谱》内容简介：亚洲营养学专家倾力力作，药食同源、药食同步，权威医师揭示九大亚健康诱发杀手，提示赶走十三种高发亚健康症状的食疗让亚健康离你越远越好这样吃，让毒素远离你，让疲劳远离你，让电磁辐射一匹离你，让失眠多梦远离你……抗击疲劳食谱，减少电磁辐射食谱，精神减压食谱，改善睡眠食谱，对症食疗配方。

## 书籍目录

Part One 基础理论篇Lesson 1 亚健康离你不远健康与亚健康>3 诱发亚健康的九大因素>4亚健康多发人群>5 你是亚健康吗？>6亚健康对人体的五大危害>7Lesson 2 亚健康的饮食保健“嘴”重要>9合理的日常饮食让健康上路>11我们的饮食，和季节一起做主>14有害食物，我不会让你靠近我>17Lesson 3 亚健康对症饮食抗疲劳，我有我的“味道”>19电磁辐射，你无处可逃>22营养饮食，给精神减压的天然妙法>24得当饮食，好睡眠的法宝>26Part Two 食谱案例篇健康素食松仁玉米>29 甜豆炒百合>30 西芹百合炒腰果>31避风塘茄子>32 原味萝卜丝>33 小炒丝瓜>34清炒藕片>35 西兰花炒腰豆>36 京葱烧木耳>37清炒上海青>38 青豆角炒茄子>39小炒地木耳>40蜜汁红枣>41 蒜蓉生菜>42 马兰头拌香干>43芋头煮豆苗>44 清炒豌豆苗>45 凉拌海带丝>46紫苏煎黄瓜>47 素三蒸>48滋补肉食腰豆滑田鸡>49 南乳大肠>50 小炒猪肝>51脆笋肉丝>52 沙姜爽肚>53 白切鸡>54盐水鸭>55 小炒猪心>56 铁板牛肉煎蛋>57铁板姜葱牛肉>58羊肉扒菠菜>59 豆花牛肉>60玉米烧牛肚>61 木耳肚片>62 粉蒸排骨>63脆炸乳鸽>64 蒸牛百叶>65 锅仔牛腩花菜>66大蒜肚条>67 锅仔木耳鸡>68保健水产黄鳝丝炒茶树菇>69 金针菇鳝丝>70豆花鱼片>71 香煎三文鱼>72 茄子焖鲈鱼>73霸王鱼脯>74 鱼糕>75 海鲜豆腐煲>76酸辣鳝丝>77 鱿鱼炒白菜>78咸蛋黄酿鱿鱼仔>79沙锅生啖大鱼头>80清蒸太阳鱼>81 老醋蜆头>82 红烧大钩翅>83姜葱炒花甲>84 炒海瓜子>85鲍汁鹅掌扣关东参>86 三文鱼海蜇刺身>87萝卜丝煮鲫鱼>88营养主食渝州汤圆>89 餐包>90 金银馒头>91香米薯条>92 南瓜饼>93 海鲜炒饭>94飘香榴莲酥>95 虾饺>96 猪肉烧卖>97炒菘面>98养生汤羹滑子菇鸡汤>99 鱼翅螺头虫草汤>100家鸡灵芝煲老龟>101 排骨藕汤>102川贝鳄鱼炖鹌鹑>103 土鸡汤>104池底参炖羊胎>105 巴戟苁蓉炖鹿鞭>106灵芝土茯苓炖龙龟>107 枸杞煲鹿蹄>108人参甲鱼炖老鸽>109 雪蛤炖乳鸽>110香菜鱼片皮蛋汤>111 牛大力炖鹿蹄>112海底椰炖雪蛤>113附录 亦食亦药亚健康者首选的食材 八角茴香 白扁豆 百合 白芷 白果 薄荷 赤小豆 陈皮 佛手 蜂蜜>114 茯苓 枸杞子 甘草 葛根 花椒 昆布 黑芝麻 红花 姜（生姜、干姜）>115

## 章节摘录

插图：第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。谷类食物是中国传统膳食的主体。随着社会经济的发展，人们生活的改善，更多的动物性食物开始进入人们的餐桌。根据1992年全国营养调查结果表明，在一些较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为。了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止出现发达国家膳食习惯的弊端。另外要注意粗细搭配。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分将流失到糠麸之中。绝招二：多吃蔬菜、水果和薯类蔬菜与水果富含维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜种类繁多，包括植物的叶、茎、花、茄果、鲜豆、食用藻等，不同品种所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素C和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国近年来开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。有些水果中维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但其含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子、杏等都是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

# 《健康食谱》

## 编辑推荐

《健康食谱》：赶走亚健康，食疗是最好的天然调理方法，亚洲营养学专家联手专业医师、药膳专家、五星名厨精心呈献潜在的隐形杀手亚健康，你了解多少逐一解答：什么是亚健康？谁是引发亚健康的潜在杀手？亚健康多发人群有哪些？怎样用饮食来消灭亚健康？让亚健康离你越来越远，告诉你该怎么吃告诉你百多种吃的真相：合理的膳食让健康有道：食物因季节而动是最佳的食养法则，杜绝有害食物就是从源头狙击亚健康……精选抗击疲劳食谱、减少电磁辐射食谱、精神减压食谱、改善睡眠食谱……汇集近百款亚健康理疗食谱健康素食+滋补肉食+保健水产+营养主食+养生汤羹……专门针对亚健康高发人群，打造最实用、最周全的亚健康食补攻略菜例做法完整呈现，食材调料精细指导，完整步骤细致提点，食补功效随身提示针对肠胃病高发人群：开胃护胃、健胃消食、通便排毒……针对烟酒过度人士：清肺、养肝、解毒……针对神经衰弱、出现老化人群：延缓衰老、养血活血、调理润颜……针对精神高压一族：缓解紧张、安神降压……针对生理功能退化人士：补肾益精、滋阴补阳、固本壮元……针对体弱多病人群：提高免疫力、增强体质、预防感冒、提高抵抗力……

# 《健康食谱》

## 精彩短评

- 1、书里面讲得都是亚健康的饮食常识，保健嘴的重要还是要自己动手了，看完还是要给自己小露一手的，买得值。
- 2、内容还好，不过书有点损坏
- 3、图文并茂，简单明了，很实用。
- 4、里面文图介绍容易学
- 5、健康是吃出来的，现在上班吃饭都快餐，浪费钱不说，还没营养，晚上回家自己选择一些简单。容易做又健康的食物最好不过了，既放松了心情，又锻炼了自己的厨艺。

# 《健康食谱》

## 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](http://www.tushu000.com)