

# 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

## 图书基本信息

书名：《养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜》

13位ISBN编号：9787543644793

10位ISBN编号：7543644797

出版时间：2010-12

出版社：青岛

作者：王作生//张燕

页数：159

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)

# 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

## 前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！经过近半年的精心策划和准备，美得生活工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。这套食谱主要针对不同的功用——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——男性、老人、儿童、女性、孕产妇，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。下面，我们以《养胃吃什么-15种养胃食物与150道养胃菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。1.详细讲解15种具有养胃功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。2.“推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家部为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了关味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。3.倡导健康的生活方式和理念。拥有健康的胃除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的一一饮食上要注意哪些问题？生活方式上要注意些什么？如何通过一些简单的姿势预防胃病？如何通过手部穴位指压疗法辅助治疗慢性胃炎？……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

# 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

## 内容概要

《养胃吃什么:15种养胃食物与150道养胃菜》详细讲解了日常生活中最常用的15种养胃食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养，书中还阐述了胃的生理结构和功能，以及养胃原则和饮食调理方法，帮助您全方位呵护您的胃健康。

# 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

## 书籍目录

养胃与饮食养胃 胃的生理特征 胃的生理功能 中医对胃的认识 饮食调理与养胃养胃食物与养胃菜 番茄 选购储存/烹调应用 营养成分/养生与功效 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 番茄粳米粥/糖拌西红柿 西红柿炒肉片 番茄双花/番茄炒香菇 番茄黄豆炖牛肉 西红柿豆腐羹/西红柿烧豆腐 西红柿烘蛋 大麦 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/爱心提示 推荐菜品 三米粥 碗豆素鸡粥/大麦葡萄粥 红枣麦粥/大麦片汤面 大麦羊肉汤 大麦土豆汤/大麦凉茶 大麦生姜汁 糯米 选购储存/营养成分 烹调应用/养生与功效/爱心提示/食用搭配宜忌 推荐菜品 糯米红枣粥 糯米百合粥/糯米小麦粥 姜葱糯米粥 雪梨京糕粥/牛肚糯米粥 黑豆红枣粥/桂圆桑葚粥 糯米麦麸饮/糯米藕片 莲子糯米粥 番薯 选购储存/烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 营养成分 推荐菜品 地瓜蒸饭 甘薯玉米楂粥/红薯粥 双瓜菜窝头 红薯鱼肉饼/红薯蛋奶 炒红薯乳瓜 蜜烧红薯/陈皮地瓜 苹果煮红薯/甘薯韭葱胡萝卜汁 马铃薯 选购储存/养生与功效/营养成分 烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 土豆粥/姜汁马铃薯 蒜香土豆泥/桂花土豆丁 鸡肉土豆泥/土豆胡萝卜汤 土豆烧排骨/土豆焖牛腩 薯片菠菜汤/土豆汁 芋头 选购储存/养生与功效/营养成分 烹调应用/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 芋头饺/红豆沙酿香芋 香芋肉末/芋头烧排骨 芋儿鸡/芋头扣肉 山药 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 山药桃仁粥 山药小米粥/山药靛粥 山药甘笋羊肉粥 山药玉米粥/山药粥 山药粟米糊 山药八宝饭 山药鸡蛋面 山药烧山楂糕 羊肉炖淮山药/羊奶山药 板栗 选购储存/烹调应用 营养成分/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 桂花栗子粥 栗子药枣粥/黄焖栗子鸡 栗子白菜/板栗猪肉汤 白菜 选购储存/烹调应用 营养成分/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 芥末白菜墩/泡菜鱼丝 海带拌白菜/果汁白菜心 珊瑚白菜/醋熘白菜 奶汁糙白菜/白菜炖豆腐 白菜猪肉炖粉条 白菜软炒虾/红颜汤 干贝蟹肉炖白菜 苹果 选购储存/烹调应用/营养成分 养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 苹果牛奶粥/苹果葡萄粥 苹果蛋饼/酸辣苹果丝 金丝苹果/西米苹果羹 杏仁苹果瘦肉汤/苹果泥 香瓜苹果汁/四蔬蜜饮 牛奶 选购储存/营养成分 养生与功效/爱心提示/食用搭配宜忌 推荐菜品 牛奶大枣粥/牛奶小米糊 鲜奶粥/羊肉奶白汤 虾仁炒鲜奶 五汁水/姜汁牛奶 牛奶蜂蜜饮/花生牛奶 皇家奶茶/蜜瓜奶茶 草莓奶茶/玫瑰奶茶 生姜 选购储存/营养成分 烹调应用/爱心提示/养生与功效/食用搭配宜忌 推荐菜品 生姜粥 姜汁糖/姜蜜膏 当归生姜炖羊肉 生姜炖牛肚/生姜藕汁 韭菜生姜牛奶羹 羊肉 选购储存/营养成分/养生与功效 烹调应用 食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 山药羊肉粥/羊肉粥 大蒜羊肉/葱爆羊肉 鱼羊鲜/羊肉玉米汤 草果羊肉汤/萝卜炖羊肉 干姜羊肉汤/羊肉柿子汤 羊肉虾羹 鸭肉 选购储存/营养成分 烹调应用/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 鸭肉香菇粥/溜鸭片 荔枝鸭片 腰果鸭丁/马蹄玉米煲老鸭 白果蒸鸭 青鸭羹/啤酒焖鸭 沙参玉竹老鸭汤/姜母鸭 口蘑鸭块汤/红小豆鸭汤 鲫鱼 选购储存/烹调应用 营养成分/养生与功效/食用搭配宜忌/爱心提示 推荐菜品 鲫鱼生姜枣粥 鲫鱼粥/鲫鱼菜花羹 姜椒鲫鱼羹 生姜鲫鱼汤 鲫鱼豆蔻汤/鲫鱼菠菜羹 枸杞鲫鱼 豆芽鲫鱼汤/羊排炖鲫鱼 砂仁鲫鱼汤 清炖鲫鱼/鲫鱼豆腐汤养胃健胃的6个爱心叮咛 对胃有不良刺激的因素 生活中如何养胃健胃 与胃病有关的小验方及食疗方 胃痛小验方及食疗方 慢性浅表性胃炎小验方及食疗方 胃肠功能紊乱小验方及食疗方 胃下垂小验方及食疗方 5种预防胃痛的姿势 慢性胃炎手部指压疗法 胃痛按摩疗法

# 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

章节摘录

插图：

## 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

### 编辑推荐

《养胃吃什么:15种养胃食物与150道养胃菜》：胃是人体消化系统中最重要的器官。没有胃与小肠的消化吸收，人体活动所需要的能量便无从补充，所以说，胃是。人体器官之母；。俗话说，胃病要；三分治七分养：胃病的发生与很多因素看关，与饮食更是有着极其密切的关系。因此，养胃必须从饮食调理入手，才能收到标本兼治的效果。番茄健胃消食，大麦止渴除烦，糯米温暖脾胃，番薯健脾强肾，芋头益胃宽肠，马铃薯补气健胃，山药补脾养胃，板栗健脾补肾，白菜养胃利水，苹果开胃醒酒，牛奶补肺养胃，生姜温胃散寒，羊肉暖胃益肾，鸭肉滋阴养胃，鲫鱼健脾开胃。

# 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

## 精彩短评

- 1、我买来送给朋友的，他肠胃不好。  
有一定的指导意义，图很诱人，实用性应该也不错，简单菜谱咯，书前后都有一部分简短的养胃知识。比想象中的薄很多。当时看到介绍说“铜板纸”，还以为是精装硬壳呢。。。理解失误，是软封面。
- 2、这个还行，比较厚实
- 3、书编得不错，内容也比较丰富，实用性比较强，值得一买。但是对于当当的售后服务，有些事不言不快：我大部分的书是在\*\*上买的，因为先入为主，所以养成习惯。当当上目前为止只买了少数几本，当当与\*\*还是有一些细节上不同的，当当会随书附上一个全新的完整的包装袋，而\*\*的包装袋却是直接装订起来，拆封拿书之后袋子也破损不能使用了。当当要求确认收货和评分，经常会邮件提醒，说明还是很注重顾客评价和读者交流的。但是在这次的订单中，我这本书是要送给朋友的，后来仔细翻查，里面第33页到48页装订反了，影响正常阅读，而且很不美观，根本没办法送人。发了几次邮件给当当网客服，许多天之后才有人回复，要求我把书拿去邮局寄回北京云云。网上买书就图个方便快捷而已，还要专程出门去邮局排队寄发包裹，来来回回至少拖个十天半月以上，这种制度太不人性化了！往往一个订单里面不止一本书，而事实上没有几个派送员会等你仔细地验收完每本书有没有问题再离开，有时候还会交给别人代签，所以更多的只能是网商在售后服务中改进。相比之下，\*\*的售后服务要好得多，只要网上提交邮件，几分钟之内就会收到回复，三到五天内物流派送员会上门直接拿新书更换，真正省心省力。很多人的评价里都有与我同样的经历和想法，希望当当要切实完善售后服务。毕竟书是直接从仓库发出，要遇上破损错订等等的几率也不算小，如果没有看到改善的作法，我暂时是不会再考虑在当当网上买书了。
- 4、正好给我妈妈煮给我老爸。。。呵呵
- 5、书的质量很好。送货很快。内容不错，就是稍微有点不是很详细。
- 6、数质量和送货速度都可以
- 7、书里面介绍的食谱都方面易做，还有些食物相克方面的知识和胃部保养知识。
- 8、价格很便宜，很实用。
- 9、书中的菜品让人看了很有食欲，一种食物可以做出10种不同的菜，蛮好的。不过，就是介绍的养胃食物有点少。
- 10、一般吧有很多说的和别的书上说的不太一样
- 11、不过一直比较忙，没有时间好好看看里面的内容
- 12、不仅写了食谱，还讲解了一些胃的知识！！
- 13、不错,色彩鲜艳
- 14、健康无价！药补不如食补，胃要养好了，才有谈健康的基础！
- 15、质量好,内富丰富
- 16、有些相矛盾的地方
- 17、买给老爸的书，胃是需要养的噢
- 18、很好的商家

## 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

### 精彩书评

1、食疗养胃最好了！胃不好一般都主张少吃药。胃药对肝肾的损害还是比较大的。食疗养胃最好了！胃不好一般都主张少吃药。胃药对肝肾的损害还是比较大的。食疗养胃最好了！胃不好一般都主张少吃药。胃药对肝肾的损害还是比较大的。【养胃茶】<http://item.taobao.com/item.htm?id=20876863270>



# 《养胃吃什么-15种养胃食物与150道》

## 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)