

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力总

图书基本信息

书名：《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力等于生命力！权威医师解答免疫系统常见疑问，给你的免疫力提高“战斗力”！》

13位ISBN编号：9787553737054

出版时间：2015-4-1

作者：林孝义主编

页数：256

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

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力总

内容概要

专业医师为您把关，对13类天然优质食材进行详细剖析：提升免疫力特效食材介绍（食材图片、英文名称、别名、性味、提升免疫力有效成分、营养成分和食疗功效）、该食材提升免疫力的有效成分和原理、该食材的主要营养成分和功效、食用方法、饮食宜忌。并且举例186道提升免疫力食谱，让您常保免疫功能平衡，轻松吃出健康。本书还提供权威医师解答免疫系统常见疑问，让您迅速掌握正确知识，打造无病好体质。

作者简介

林孝义

现职：

中国台湾风湿病医学会常务理事

中国台湾药物经济暨效果研究学会常务理事

国际风湿病期刊编辑委员

学历：

中国台湾台北医学院医学士

美国密西根大学风湿免疫科 / 临床医学中心

美国匹兹堡器官移植中心进修

经历：

美国密西根大学研究员

中国台湾风湿病基金会执行长

中国台湾台北市医师公会第一届杏林奖

代表著作 & 审订：

《吃出免疫力特效食谱》《过敏调理特效食谱》

《痛风调养特效食谱》《痛风与高尿酸血症》

《类风湿性关节炎》

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力怠》

书籍目录

引言一定要知道的提升免疫力Q&A	
Q1 什么是“免疫力”？	14
Q2 免疫系统是由什么组成的？	15
Q3 免疫力越强越好？	16
Q4 免疫力和遗传有关吗？	17
Q5 压力太大也会影响免疫力？	17
Q6 如何吃出免疫力？	18
Q7 生活方式会影响免疫力吗？	20
Q8 哪些食物可以提升免疫力？	21
Chapter 1 如何有效提升免疫力？	
免疫系统正常，才是健康王道	26
降低免疫力的危险因子	28
营养素和免疫力的亲密关系	30
上班族免疫力增强法	32
女性免疫力增强法	34
儿童免疫力增强法	36
老年人免疫力增强法	38
Chapter 2 抢救免疫力大作战	
水果类	
桃子	43
草莓	44
草莓薏苡仁酸奶 莓果柠檬蜜	
蔓越莓	46
橙香蔓越莓色拉 蔓越莓拌莲藕	
桑葚	48
桑葚蔬果色拉 桑葚燕麦粥	
柳橙	50
橙香鸡柳 香橙拌红甘	
橘子	52
蜂蜜橘香酸奶 橘香蜜茶	
苹果	54
枇杷银耳鲜肉汤 苹果咖喱	
木瓜	56
木瓜排骨汤 雪耳炖木瓜	
芒果	58
香芒鸡柳 芒果芦荟酸奶	
猕猴桃	60
什锦水果鸡片 菠萝猕猴桃汁	
奶香猕猴桃冰沙	
香蕉	63
十字花科类	
大白菜	65
干贝白菜 黑木耳炒白菜	
栗香白菜 开洋白菜	
小白菜	68
白菜西红柿豆腐汤 香菇烩白菜	
西蓝花	70

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力怠

咖喱双花菜 杏仁拌西蓝花	
橙香西蓝花色拉 洋葱西蓝花汤	
西蓝花蘑菇焗饭	
圆白菜.....	74
香炒圣女果圆白菜 翡翠圆白菜卷	
芥蓝菜.....	76
芥蓝牛肉 蒜香芥蓝	
上海青.....	78
上海青炒香菇 翡翠豆皮	
洋菇烩上海青	
芥菜.....	81
叶菜类	
龙须菜.....	83
空心菜.....	84
辣炒空心菜 开洋空心菜	
红薯叶.....	86
红薯叶烩海参 红薯叶豆腐羹	
芹菜.....	88
红枣芹菜汤 西芹红茄汤	
菠菜.....	90
菠菜炒蛋 绿菠百合汤	
韭菜.....	92
韭菜拌核桃仁 高纤韭菜汁	
茄类	
青椒、彩椒.....	95
青椒香炒皮蛋 甜椒三文鱼丁	
醋拌甜椒西蓝花 金枪鱼佐甜椒酱	
西红柿.....	98
爽口西红柿色拉 黄豆西红柿炒蛋	
茄子.....	100
甜椒拌双茄 橘香紫苏茄	
豆菜芽菜类	
豌豆.....	103
松子鸡丝色拉 糖醋山药	
蒜香干贝豌豆 洋菇炒豌豆	
四季豆.....	106
姜丝四季豆 干煸四季豆	
毛豆.....	108
毛豆烩丝瓜 西瓜翠衣炒毛豆	
豆芽.....	110
凉拌黄豆芽 豆芽海瓜子汤	
豆类、豆制品	
黑豆.....	113
醋渍黑豆时蔬 黑豆香梨盅	
黑豆鱼片汤 首乌黑豆炖鸡	
红豆.....	116
椰汁红豆粥 红豆糙米饭	
绿豆.....	118
藕香绿豆汤 燕麦绿豆粥	

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力怠

黄豆.....	120
黄豆胚芽饭 黄豆栗子粥	
豆腐.....	122
苹果杏仁拌豆腐 茄汁梅醋拌豆腐	
冰糖枸杞豆腐盅 鲜蔬炖豆腐	
蔬菜豆腐味噌汤	
菌菇类	
黑木耳.....	127
翠笋炒木耳 韭菜木须炒肉丝	
黑木耳炒洋菇 红茄烩木耳	
姬松茸.....	130
腰果双菇汤 姬松茸炖鸡	
香菇.....	132
双菇拌鸡肉 香菇炒茭白	
枸杞鲜菇 皮蛋香菇粥	
灵芝香菇炖排骨	
洋菇.....	136
香芹拌洋菇 洋菇玉米浓汤	
杏鲍菇.....	138
美味什锦菇 海鲜杏鲍菇	
金针菇.....	140
清炒芦笋金菇 红烧木耳金菇	
根茎类	
胡萝卜.....	143
洋葱胡萝卜炒蛋 香炒胡萝卜	
翠绿炒三丝 鲜笋萝卜汤	
白萝卜.....	146
白玉萝卜镶肉 韩式辣味萝卜	
红薯.....	148
甘薯甜粥 红薯牛奶	
土豆.....	150
土豆烘蛋 阳光鲜果色拉	
南瓜.....	152
南瓜酸奶色拉 金瓜黄豆糙米粥	
山药.....	154
山药紫米粥 土豆山药汤	
竹笋.....	156
红烧竹笋 鲜笋香菇鸡汤	
芦笋.....	158
芦笋炒牛肉丝 清炒虾仁芦笋	
洋葱.....	160
洋葱咖喱饭 洋葱炒蛋	
洋葱炒牛肉	
牛蒡.....	163
瓜类	
黄瓜.....	165
碧玉黄瓜饭团 西红柿黄瓜蔬菜卷	
薏苡仁黄瓜色拉 黄瓜炒肉片	
苦瓜.....	168

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力怠

凉拌蒜味苦瓜 苦瓜鲜肉汤	
丝瓜.....	170
元气丝瓜饭 丝瓜炒沙丁鱼柳	
谷粮坚果类	
白米.....	173
糯米.....	174
红枣糯米粥 飘香竹筒饭	
紫米.....	176
桂圆红枣紫米粥 紫米芦笋卷	
燕麦紫米糕 紫米燕麦饮	
糙米.....	179
胚芽米.....	180
茭白软丝粥 双豆胚芽饭	
荞麦.....	182
南瓜荞麦面 健康十谷饭	
胚芽荞麦饭	
小麦.....	185
燕麦.....	186
燕麦鲜奶茶 燕麦黑豆浆	
薏苡仁.....	188
排毒杂粮粥 薏苡仁鲜蔬糙米粥	
芝麻.....	190
山药芝麻豆浆 黑芝麻海带汤	
豆花芝麻糊	
核桃.....	193
松子.....	194
坚果凉拌葱丝 松子鸡丁	
水产、肉类	
虾.....	197
黄瓜嫩笋拌虾仁 发菜虾仁粥	
甘草椒盐虾 焗烤南瓜虾	
海参.....	200
牛筋烩海参 竹笋烩海参	
螃蟹.....	202
香葱蟹 蟹肉烩萝卜	
鱿鱼.....	204
五味鱿鱼 宫保鱿鱼	
金枪鱼.....	206
蛋皮金枪鱼寿司 香酥金枪鱼块	
红茄金枪鱼炒蛋	
乌鱼.....	209
三文鱼.....	210
豆腐蒸三文鱼 时蔬三文鱼寿司	
鲭鱼.....	212
鲭鱼辣炒茼蒿 盐烤鲭鱼	
带鱼.....	214
香煎带鱼 香柠青葱烩带鱼	
鲈鱼.....	216
木瓜鲈鱼汤 蔗香炖鲈鱼	

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力总

羊肉.....	218
艾叶羊肉汤 枸杞羊肉汤	
健康食品类	
奶酪.....	221
酸奶.....	222
西红柿酸奶 双果酸奶	
醋.....	224
抗癌青梅醋 健康醋蛋	
养生中药材	
金银花.....	227
板蓝根.....	228
清香益气汤 清心双花饮	
黄芪.....	230
黄芪红枣汤 养生黄芪茶	
枸杞子.....	232
枸杞子鲜虾豆腐 当归枸杞子鸡	
参芪益气茶	
灵芝.....	235
百合.....	236
百合西芹炒鸡柳 百合炖乌鸡	
菊花.....	238
金银菊花茶 桑叶菊花饮	
防风.....	240
玉屏风茶 滋补养生粥	
Chapter 3 免疫力创新高	
免疫力、自体免疫疾病和过敏.....	244
提升免疫力从运动开始.....	246
保健食品和免疫力的关系.....	248
营养均衡可使免疫力自然提升.....	250
从中医看免疫问题.....	251
芳香疗法增强免疫力.....	252
患者如何提升免疫力？.....	254
生机饮食能增强免疫力？.....	255

《提升免疫力，这样吃就对了:免疫力总

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