

《家常食物养生宜忌大全》

图书基本信息

书名：《家常食物养生宜忌大全》

13位ISBN编号：9787807661740

10位ISBN编号：7807661747

出版时间：2010-1

出版社：广东旅游出版社

作者：黄兆胜 编

页数：384

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

《家常食物养生宜忌大全》

前言

《家常食物养生宜忌大全》包括九部分内容：一、肉类饮食宜忌；二、蛋类奶类饮食宜忌；三、水产品饮食宜忌；四、蔬菜饮食宜忌；五、菌藻类饮食宜忌；六、谷物、豆类及果仁类饮食宜忌；七、水果饮食宜忌；八、家常调味品和饮品饮食宜忌；九、家常保健中药饮食宜忌。每一部分均从每个家庭、每位主妇日常所要面对的食物入手，告知你每款食物的别名、性味、归经、功效和饮食宜忌，有需特别注意者则加按语。每款食物的基础知识之后，还介绍几款实用健康饮食配方，可供制作药膳时参考。该书基于为广大家庭日常饮食提供指导，故所有选编内容均以“家庭日常饮食”所需作为重点选择，每款食物的归类便依从这一原则，如将“红枣”归入“保健中药类”，但在按语中告知读者“鲜红枣常作为水果直接食用”；将“豆豉”、“砂仁”、“花椒”、“紫苏”、“丁香”等归入“调味品类”，但在按语中告知读者其又是一味常用中药，且附有相应的药膳配方；而每个家庭都极其常用的调味品“盐”、“醋”、“茶”、“酒”、“白糖”、“红糖”、“饴糖”、“胡椒”等，也介绍了一些实用的知识。凡不符合现代人健康理念的菜谱则不在选编之列。全书收录了350种家常食物和1000种实用健康药膳配方，并配以800张精美的实物图片，更增添了该书的色彩，使人赏心悦目之余，更感觉到具有实用价值，实为每个家庭必备的日常饮食指南。祝愿每个家庭、每一个人在享受美味佳肴的同时，享受健康！

《家常食物养生宜忌大全》

内容概要

《家常食物养生宜忌大全》内容简介：世界卫生组织提出的健康四大支柱的第一条是“合理膳食”，可见科学合理的饮食对健康的重要性。我们常说“病从口入”，不仅仅是指饮食不洁而言，更深层次的含义是饮食不合理将引发多种疾病。饮食宜忌的确关系到人们的健康长寿，在中国，历代人民都非常重视饮食的宜和忌，无论是医家、养生家，还是民间百姓家都积累了丰富的经验。因此，从传统中医学的养生观念来指导现代人的日常生活饮食，将有助于现代人更健康地生活！

《家常食物养生宜忌大全》

作者简介

黄兆胜，医学博士，现任广州中医药大学教授、博士生导师，国家中医药管理局局级重点学科中药学（中药制药）重点学科学术带头人，历任广州中医药大学中药学院院长、继续教育学院院长、护理学院院长。兼任中华中医药学会第三届全国理事、中国药学会第二十一届全国理事、国家自

《家常食物养生宜忌大全》

书籍目录

一、肉类饮食宜忌 猪肉 猪肉南瓜饼 猪肉杞子汤 木瓜海底椰煲瘦肉汤 黄精猪肉汤 板栗猪肉饭 猪蹄 鸡蛋猪手姜醋 章鱼猪蹄汤 通乳猪蹄汤 茶皇猪手 红枣炖猪蹄 猪面 韭菜萝卜煮猪红 葱花姜丝猪红汤 鱼片猪血粥 猪肚 银杏煮猪肚 山药猪肚汤 莲子芡实煲猪肚 冬菇胡椒猪肚煲 猪肠 大豆芽炒猪肠 木耳海参猪肠汤 猪肺 南北杏菜干猪肺汤 薏仁猪肺粥 贝母雪梨煲猪肺 猪骨 蚝豉黄豆猪骨汤 糖醋排骨 甜玉米猪骨汤 黄豆凉瓜排骨汤 猪脑 干炸猪脑 杞子猪脑猪髓汤 天麻炖猪脑 猪皮 红枣猪皮羹 猪皮坟萝卜 杞子天冬猪皮羹 猪髓 余脊脑 桂圆猪髓炖鱼头 猪髓甲鱼汤 木耳骨髓肉丸 火腿 火腿烧鸽蛋 三冬煮火腿 猪肝 陈皮黑木耳炒猪肝 猪肝清汤 爆炒猪肝 猪心 玉竹煮猪心 枸杞叶炒猪心 猪肾 杜仲核桃炖猪肾 猪肾粥 牛肉 六味牛肉饭 莲藕绿豆煲牛腩 萝卜牛脑煲 甜椒牛肉丝 牛肉浓汁 牛肚 牛肚补胃汤 韭黄笋丝炒牛百叶 牛肚苡仁汤 甘草杞子牛肚汤 牛肝 淮山大蒜牛肝煲 杞子牛肝汤 牛髓 地黄牛髓粥 牛髓糯米饭 羊肉 枝竹萝卜炆羊腩 羊肉温补汤 萝卜羊肉粥 二仙烧羊肉 当归羊肉汤 羊肝 羊肝粥 红番薯叶羊肝汤 羊肚 山药羊肚汤 爆炒羊肚丝 羊骨 羊骨粥 羊脊骨汤 狗肉 焖烧狗肉 狗肉壮阳汤 狗肉粥 兔肉 密瓜炒兔丁 龟板炖兔肉 杞子炖兔肉 驴肉 砂锅驴肉 獐肉 当归炖獐肉 鹿肉 蘑菇鹿肉丸子汤 鸡肉 山楂瘦肉炖仔鸡 清补鸡煲 党参当归母鸡汤 炒三色鸡丁 老姜焗鸡 鸡肝 红枣煮鸡肝 菟丝子鸡肝粥 乌骨鸡 杞子炖乌鸡 椰子乌鸡汤 人参乌骨鸡 鸭肉 冬瓜水鸭煲 海参鸭肉煲 赤小豆鸭肉粥 鸭血 鸭血菠菜豆腐汤 韭黄炒鸭血 鹅肉 陈皮鹅肉 炒金银鹅片 麻省 麻雀粥 红烧麻雀 鸽子 花雕酒鸽 柠檬炖乳鸽 黄芪炖乳鸽 炸鸽肉 雉肉 雉肉馄饨 虫草雉肉 鹌鹑 蚝油煨鹌鹑 香酥鹌鹑 萝卜炒鹌鹑 黄芪蒸鹌鹑 鹌鹑 川贝南北杏炖鹌鹑 红枣玉竹炖鹌鹑 人参核桃炖鹌鹑 蚕蛹 核桃炖蚕蛹 红枣炖蚕蛹 青蛙 荷香田鸡 鸡腿菇炒田鸡

二、蛋类奶类饮食宜忌三、水产品饮食宜忌四、蔬菜饮食宜忌五、菌藻类饮食宜忌六、谷物、豆类及果仁饮食宜忌七、水果饮食宜忌八、家常调味品和饮品饮食宜忌九、家常保健中药饮食宜忌

章节摘录

插图：陈皮黑木耳炒猪肝【配方】陈皮6克，猪肝100克，黑木耳30克，鸡蛋1个，酱油5克，生粉20克，绍酒5克，盐5克，姜5克，葱10克，素油50克。【制作】1.把陈皮洗净，润透，切细丝；猪肝洗净切薄片；木耳发透，去蒂根，用手撕成瓣。【功效】理气，补肝，养血，明目。【适宜】慢性肝炎，或气血虚弱，面色萎黄，视力减退者可食。猪肝清汤【配方】猪肝300克，嫩姜丝150克，水4杯，太白粉2大匙，盐3小匙，糖1/2大匙，香油1/4小匙，米酒1大匙。【制作】1.猪肝洗净，沥干切成片状；嫩姜洗净切丝备用。2.将猪肝片加1小匙盐略拌，浸泡在水中，30分钟后洗净沥干备用。3.煮一锅滚水，将猪肝片表面沾太白粉放入汆烫捞起备用。4.将4杯水煮沸，加入姜丝、2小匙盐、1/2小匙糖同煮，再加入猪肝片煮1分钟后熄火。5.起锅前淋上香油、米酒即可食用。【功效】1.养血、补肝、明目。【适宜】气血虚弱，肝血不足，面色萎黄，贫血者宜食。爆炒猪肝【配方】猪肝、青笋、木耳、姜片、蒜片、葱粒、盐、味精、胡椒粉、生粉、料酒、香油、鲜汤各适量。【制作】1.将猪肝切片，用盐、料酒、生粉腌味；青笋切成菱形片；木耳切片焯水待用。2.锅置旺火上，放入油烧至四成热时，将猪肝放入锅内滑散。3.净锅留油，放入姜片、蒜片、葱爆炒出香味，加入滑散的猪肝、青笋、木耳合炒，然后放入盐、味精、胡椒粉、料酒、香油炒熟，勾芡装盘即成。【贴士】猪肝不能切得太厚，拉油时间不宜过长，一定要鲜嫩，做菜时一定要用旺火。猪心【性味】性平，味甘咸。【归经】归心经。【功效】补虚，养心。安神。宜：心虚多汗，自汗，惊悸恍惚，怔忡，失眠多梦者食用；精神分裂症。癫痫，癔病者宜食。忌：高胆固醇症患者忌食。

《家常食物养生宜忌大全》

精彩短评

- 1、应老妈要求订的，这么多渠道都推介相信必有独到之处。具体怎么好得等读一段时间才感受得到了。
- 2、还行。 ，
- 3、女人的最爱，谁都想取乐自己和家人，从吃开始！
- 4、非常好的一本书,可以从中学到好多东西.

《家常食物养生宜忌大全》

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