

<<常见慢性病营养配餐与食疗.胃病>>

图书基本信息

书名：<<常见慢性病营养配餐与食疗.胃病>>

13位ISBN编号：9787117050814

10位ISBN编号：7117050810

出版时间：2002-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：邵文虹 王英英 著

页数：169

字数：70

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：<http://www.tushu007.com>

<<常见慢性病营养配餐与食疗.胃病>>

内容概要

随着社会的进步，人民生活水平的不断提高，现代人享受丰富的物质生活的同时，也被激烈的竞争、急躁的情绪，不合理的饮食习惯所困扰，在不经意当中发现自己患了胃病。

花了不少钱，吃了不少药，却总不见好。

那么，我们建议您不妨从日常食物中寻找治好慢性胃病的良方。

本书所说的慢性胃病是指各种慢性胃炎，胃、十二指肠溃疡。

现代研究表明，科学合理的饮食不仅能养护脾胃、防治各种慢性胃病，还能起到强身健体、延年益寿的功效。

本书分为营养配餐、食物疗法、药膳效方三大部分。

营养配餐包括一日食谱、一周食谱、按体质配餐、四季配餐，详细介绍了50余个食品的科学配方和烹饪方法。

食物疗法和药膳药方收录了66首方剂，详细介绍了配方、做法、吃法、主治、禁忌以及防治慢性胃病的科学道理。

书籍目录

什么是胃病营养配餐 一日食谱 早餐的科学配方与烹饪方法 午餐的科学配方与烹饪方法 晚餐的科学配方与烹饪方法 注意事项 一周食谱 1.卷心白菜丝炒土豆丝 2.洋葱炒豆腐干 3.木耳炒白菜 4.莲藕萝卜丝 5.香菇沙油菜 6.大蒜烧扁豆 7.土豆炖牛肉 8.甜椒炒肉片 9.虾米烧油菜 10.沙锅炖豆腐 11.山药炖羊肉 12.金针菜烧白菜 13.土豆炖排骨 14.香菇烧牛肉 15.菜花鹌鹑蛋 16.莲藕胡萝卜炒鸡丁 17.干煸肉丝 18.红烧羊肉 19.清炒丝瓜 20.红烧兔块 注意事项 明明白白餐,清清楚楚选食按体质配餐 阳虚寒水型体质 1.当归生姜羊肉汤 2.狗肉炖苁蓉汤 3.清炖鸡激发 痰湿型体质 1.萝卜粥 2.砂仁粥 3.茯苓苡米粥 阳虚火旺型体质 1.枸杞子粥 2.绿豆墨豆粥 3.橘皮生地粥 4.桑葚粥四季配餐 春季营养配餐 1.荠菜粥 2.金银花粥食物疗法

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:<http://www.tushu007.com>