

<<排毒养生吃什么特效食物速查>>

图书基本信息

书名：<<排毒养生吃什么特效食物速查>>

13位ISBN编号：9787121079504

10位ISBN编号：712107950X

出版时间：2013-2

出版时间：电子工业出版社

作者：李宁

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>

<<排毒养生吃什么特效食物速查>>

内容概要

生活水平的提高、生态环境的恶化和工作压力的增大，致使人们体内毒素丛生，体态也日益臃肿，排毒和瘦身成为多数人无法回避的课题。

本书先从日常生活中人们的生活环境和饮食习惯入手，分析人们健康的现状和毒素的形成机制，然后从排毒和养生两方面入手，分别介绍各自适合的食材，提出不同的饮食指导方案。

全书内容贴近生活，文字通俗易懂，适合普通大众尤其是需要排毒瘦身的人士阅读。

<<排毒养生吃什么特效食物速查>>

作者简介

李宁，从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。

作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。

业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，并在《健康报》《保健时报》《好主妇》等报刊上发表科普短文。

承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

<<排毒养生吃什么特效食物速查>>

书籍目录

目录关于排毒,你了解多少 9体内的毒素来自哪里 9人体内的毒素有哪些 10人体是怎么样排出毒素的 11排毒的饮食原则 11测试一下你是否需要排毒 13排毒关键营养素 14膳食纤维 14维生素A 14排毒关键营养素 14维生素B1 15维生素B12 15维生素C 16维生素D 16维生素E 17钙 17锌 18硅 18果胶 19番茄红素 19花青素 20大蒜素 20第1章 细数特效排毒食材 22海带炖黑豆 / 黑豆粥 23绿豆 24绿豆芹菜汤 / 绿豆汤 25燕麦 26凉拌燕麦面 / 牛奶燕麦粥 27薏米 28百合薏米粥 / 薏米瘦肉汤 29糙米 30杂粮粥 / 黄瓜糙米饭 31玉米 32空心菜炆玉米 / 松仁玉米 33白萝卜 34蛋香萝卜丝 / 炆白萝卜条 35胡萝卜 36牛肉胡萝卜汤 / 菠菜拌胡萝卜 37大白菜 38海米白菜汤 / 醋熘白菜 39芹菜 40腐竹拌芹菜 / 香干炒芹菜 41韭菜 42韭菜炒鸭肝 / 韭菜炒鸡蛋 43油菜 44香菇油菜 / 芝麻油菜 45生菜 46蚝油生菜 / 生菜蛋花汤 47圆白菜 48圆白菜炒粉丝 / 醋熘圆白菜 49番茄 50番茄菜花 / 番茄烧豆腐 51红薯 52红薯粥 / 醋炒红薯丝 53南瓜 54南瓜小米粥 / 脆炒南瓜丝 55苦瓜 56苦瓜炒蛋 / 干煸苦瓜 57黄瓜 58拍黄瓜 / 黄瓜鸡蛋汤 59丝瓜 60丝瓜虾仁汤 / 栗子丝瓜 61冬瓜 62鲫鱼冬瓜汤 / 虾仁冬瓜 63绿豆芽 64韭菜炒绿豆芽 / 鸭肉丝绿豆芽 65莲藕 66醋熘藕片 / 莲藕玉米排骨汤 67茄子 68家常茄子 / 鱼香茄子 69大蒜 70大蒜粥 / 大蒜烧鲶鱼 71大葱 72葱白粥 / 葱爆羊肉 73洋葱 74洋葱圈煎蛋 / 洋葱炒牛肉 75鸡肉 76栗子焖仔鸡 / 鸡丝凉粉 77兔肉 78芝麻兔肉 / 兔肉炖南瓜 79豆腐 80酸辣豆腐汤 / 榨菜拌豆腐 81魔芋 82魔芋炖鸡腿 / 清炒魔芋丝 83猪血 84酸菜猪血汤 / 韭菜烧猪血 85鲤鱼 86冬瓜鲤鱼汤 / 大枣黑豆炖鲤鱼 87鲫鱼 88鲫鱼豆腐汤 / 木耳清蒸鲫鱼 89草鱼 90草鱼豆腐 / 金银花蒸鱼 91牡蛎 92海带牡蛎汤 / 牡蛎煎蛋 93海蜇 94海蜇马蹄汤 / 木耳拌海蜇 95海带 96海带萝卜汤 / 海带排骨汤 97黑木耳 98黑木耳拌洋葱 / 木耳翠皮瓜丝 99香菇 100香菇炒大白菜 / 蘑菇炒芦笋 101紫菜 102紫菜海米鸡蛋汤 / 紫菜豆腐汤 103红枣 104小米红枣粥 / 薏米莲子红枣粥 105山楂 106山楂炖牛肉 / 山楂粥 107桃 108香蕉拌桃 / 桃梨焖牛肉 109梨 110薏米雪梨粥 / 雪梨百合莲子汤 111香蕉 112香蕉西米羹 / 香蕉百合银耳汤 113苹果 114杏仁苹果豆腐羹 / 荔枝苹果 115葡萄 116木瓜葡萄汤 / 葡萄梨汁 117西瓜 118绿豆西瓜粥 / 冰凉西瓜丁 119草莓 120草莓柚汁 / 草莓奶昔 121猕猴桃 122猕猴桃杏汁 / 猕猴桃水果 123绿茶 124绿茶豆腐 / 茶叶粥 125蜂蜜 126蜂蜜粥 / 蜜汁猪排 127酸奶 128红豆香蕉酸奶 / 菠萝酸奶 129醋 130老醋花生米 / 糖醋黄瓜 131糖醋排骨 / 醋熘鸡 132第2章 五脏排毒饮食助肝排毒 134香椿拌豆腐 / 蒜末生菜 135薏米炖鸡爪 / 猪肝炒洋葱 136清肺排毒 137白萝卜粥 / 鲜藕百合枇杷粥 138银耳百合雪梨汤 / 梨丝甜瓜 139护肾排毒 140山药乌鸡汤 / 山药老鸭汤 141黑米茶 / 冬瓜粥 142养心排毒 143清炒苦瓜 / 番茄焖虾 144莲子绿豆粥 / 莲子木瓜粥 145健脾排毒 146山药薏米粥 / 山药枸杞粥 147香菇粥 / 白果扒香菇 148第3章 美容瘦身排毒饮食美白 150番茄豆腐 / 冬瓜海带汤 151去皱 152甜椒炒丝瓜 / 胡萝卜红枣汤 153祛斑 154香菜黄瓜汤 / 猕猴桃冰沙 155瘦腰 156蜜汁炒红薯 / 三豆燕麦饭 157瘦腿 158苹果麦片粥 / 绿茶娃娃菜 159抗衰老 160蒜泥菠菜 / 海带羹 161枣花馒头 / 番茄菠菜汤 162第4章 防病祛病排毒饮食高血压 164黄豆芽炒芹菜 / 香蕉粥 165木耳粥 / 凉拌西瓜皮 166糖尿病 167苦瓜排骨汤 / 香菇苦瓜 168猪肉丸子冬瓜汤 / 拌大白菜心 169高血脂 170绿豆黄瓜粥 / 红烧茄子 171香菇茄条 / 香菇白玉汤 172脂肪肝 173黑芝麻燕麦粥 / 燕麦饭 174肉末烧海带 / 爽口木耳 175冠心病 176干椒南瓜 / 紫菜包饭 177动脉硬化 178红薯烧南瓜 / 杂米皮蛋粥 179咳嗽 180西芹百合 / 百合炒芦笋 181百合荸荠粥 / 干贝萝卜汤 182发烧 183绿豆粥 / 小米绿豆粥 184绿豆西瓜粥 / 甘蔗荸荠百合汁 185感冒 186洋葱虾泥 / 洋葱炒土豆片 187生姜豆芽粥 / 薄荷粥 188失眠 189红枣木瓜炖鲜奶 / 奶白馒头 190便秘 191芋头红薯粥 / 莲藕胡萝卜汤 192羊肉胡萝卜粥 / 三彩菠菜 193肥胖 194清炒魔芋丝 / 苹果鹌鹑 195黄瓜榨菜汤 / 菠菜鸭血汤 196口腔溃疡 197青椒绿豆芽 / 白萝卜炖羊肉 198胃溃疡 199木瓜拌粉丝 / 木瓜炖奶 200猴头菇炖豆腐 / 苹果什锦饭 201乳腺增生 202金边白菜 / 番茄丝瓜 203湿疹 204土豆烧肉 / 土豆排骨汤 205痔疮 206芝麻核桃露 / 黑芝麻糊 207春笋粥 / 干煸鲜笋 208第5章 不同人群排毒法 209电脑族 210琥珀核桃 / 冬笋土鸡煲 211熬夜族 212黑芝麻燕麦粥 / 番茄甜橙汁 213学生族 214双菇木耳汤 / 玉米面粥 215吸烟族 216菊花茶粥 / 百合莲子红豆粥 217饮酒族 218糖醋里脊 / 花生馒头 219老年人群 220栗子烧白菜 / 雪菜炒黄豆 221更年期人群 222蜜汁糖藕 / 甜藕粥 223

<<排毒养生吃什么特效食物速查>>

编辑推荐

《排毒养生吃什么特效食物速查/吃出健康食物速查系列》编著者李宁。

生活水平的提高、生态环境的恶化和工作压力的增大，致使人们体内毒素丛生，体态也日益臃肿，排毒和瘦身成为多数人无法回避的课题。

本书先从日常生活中人们的生活环境和饮食习惯入手，分析人们健康的现状和毒素的形成机制，然后从排毒和养生两方面入手，分别介绍各自适合的食材，提出不同的饮食指导方案。

全书内容贴近生活，文字通俗易懂，适合普通大众尤其是需要排毒瘦身的人士阅读。

<<排毒养生吃什么特效食物速查>>

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>