

<<五脏健康调养餐888道>>

图书基本信息

书名：<<五脏健康调养餐888道>>

13位ISBN编号：9787506477345

10位ISBN编号：7506477343

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：犀文图书

页数：144

字数：331000

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>

## <<五脏健康调养餐888道>>

### 前言

每个人都希望自己能够健康长寿，大量事实证明，人类的死亡大多是因为五脏出了问题。

所以，五脏健康才是长寿的关键。

若不注意对五脏进行保养，势必事倍功半。

那么，何为五脏？

五脏，即指人体内的**心、肝、脾、肺、肾**五个脏器。

五脏的主要生理功能是**生化和储藏精、气、神、血、津液**，故又名**五神脏**。

精、气、神是人体生命活动的根本，被称为**人之三宝**，血是供养全身各脏腑、器官等维持其正常功能活动必不可少的物质，津液有**滋润和濡养**的功能，因此五脏在人体生命中起着举足轻重的作用。

现代社会生活节奏的加快，生存压力越来越大，我们周围的环境也发生了巨大变化，相应地也改变了人体的**阴阳平衡**。

常言道：“**善服药者，不如善保养**”。

食疗法比药疗法更安全，更有效。

《五脏健康调养餐888道》主要向人们介绍应该怎样依据五脏各自不同的特点去安排饮食，**调理五脏，做到顺时养生，使身体健康长寿**。

《五脏健康调养餐888道》分为**养心、养肺、养肝、养脾和养肾**五部分。

本书内容丰富，无论是**食材选择、口感风味**，还是**养生功效**上都是您家庭日常饮食、营养保健的绝佳选择。

除了介绍菜式的原料、调料和做法外，还对相应的每一道菜式都提供**准确、清晰、到位的温馨提示**，简单易懂，方便读者学习和掌握。

健康在于**养生**。

养生之道，莫先于**饮食**，而饮食最重要的是有一本让五脏健康的食谱。

愿读者**天天健康，年年益寿**。

## <<五脏健康调养餐888道>>

### 内容概要

健康在于养生。  
养生之道，莫先于饮食，而饮食最重要的是有一本让五脏健康的食谱。  
愿读者天天健康，年年益寿。

《五脏健康调养餐888道》分为养心、养肺、养肝、养脾和养肾五部分。  
本书内容丰富，无论是食材选择、口感风味，还是养生功效上都是您家庭日常饮食、营养保健的绝佳选择。  
除了介绍菜式的原料、调料和做法外，还对相应的每一道菜式都提供准、清晰、到位的温馨提示，简单易懂，方便读者学习和掌握。

<<五脏健康调养餐888道>>

作者简介

犀文图书是国内资深的生活、保健类图书策划者，多年来致力于为国人的健康生活提供优质的图书资讯。

<<五脏健康调养餐888道>>

书籍目录

养心健康要领  
番茄豆腐羹  
桂花萝卜汤  
金针番茄汤  
蒜苗烧蚌肉  
红松鱼排  
番茄豆腐鱼丸汤  
肉末烧茄子  
洋葱炒肉丝  
南瓜排骨汤  
鸡肝烩莲子  
梅菜扣肉  
苦瓜炒牛肉  
桃仁牛肉  
豆干丝炒牛肉  
特色炒牛肉  
白菜炒牛肉  
菠萝炒牛肉  
香干牛肉丝  
蚝油甜豆牛肉  
黑木耳炒牛肉  
梅干菜蒸五花肉  
蒜苗炒肉丝  
清蒸酥肉  
香菇蒸排骨  
粉蒸排骨  
猪血莴苣汤  
牛肉萝卜丝  
清蒸排骨  
豌豆粉蒸肉  
南瓜蒸肉  
小笼蒸牛肉片  
粉蒸羊肉  
牛肉菜花汤  
豆腐猪蹄瓜菇汤  
肉片丝瓜汤  
双菇肉丝汤  
白贝冬瓜排骨汤  
荷叶瘦肉汤  
肉片黄瓜汤  
金银花肉片汤  
山药生地羊肉汤  
莲子巴戟煲牛蛙  
当归参芪猪心汤  
胡萝卜瘦肉粥

<<五脏健康调养餐888道>>

蚝豉皮蛋瘦肉粥  
状元及第粥  
滑蛋牛肉粥  
板栗牛腩粥  
牛尾粥  
目录  
肉桂羊肉粥  
滋补羊肉粥  
羊腩苦瓜粥  
糖醋排骨  
枸杞滑溜肉片  
红烧猪蹄  
凉拌牛肉丝  
茶树菇蒸牛肉  
长沙风羊腿  
霸王全肘片  
叉烧  
可乐排骨  
猪肉炖粉条  
葱爆肉  
香芋烧花肉  
烧蒸扣肉  
桂圆牛肉汤  
荔枝肉  
黄焖牛肉  
罐焖牛肉  
滑蛋牛肉  
萝卜焖牛腩  
酸菜牛肉汤  
鲜香牛肝  
养心调养餐  
猴头菇炖海参  
水瓜蚬肉香芋煲  
马蹄海蜇汤  
养肝健康要领  
养肺健康要领  
榨肉酱花生米  
生拌牛肉  
黄瓜拌素鸡  
鸡丝拌粉皮  
葱头油淋鸡  
蛋清滑里脊  
猴头菇煨兔肉  
金针菇炒肚丝  
油炸香酥鸡  
腊肠鲜百合  
鸭梨鸡肉片

<<五脏健康调养餐888道>>

香芋焖鸭  
糟卤鸭块  
油煎酥藕夹  
滑溜鸡片  
红烧栗子鸡  
百合丝瓜炒鸡片  
腐竹卷  
葱油蒸鸭  
圆笼粉蒸鹅  
罗汉果菜干鹌鹑汤  
玉竹山药鸽汤  
猴头菇黄芪鸡  
花生凤爪汤  
杏仁青胡萝卜汤  
西洋菜猪肺汤  
蜜枣剑花猪肺汤  
莲子百合瘦肉汤  
紫菜马蹄豆腐羹  
萝卜南杏猪肺汤  
养肺调养餐 35  
养肝调养餐 62  
天冬杞枣老鸭汤  
沙参心肺汤  
肉丸三丝汤  
姜汁杏仁猪肺汤  
枸杞叶猪肝汤  
百合炖猪肺  
三鲜冬瓜汤  
红烧猪舌  
糖醋萝卜  
凉拌菠菜  
银芽海带丝  
蒜茄子  
芹菜叶花仁  
凉拌洋葱  
凉拌竹笋  
芹菜拌腐竹  
蒜蓉豆苗  
蜂蜜胡萝卜  
菜花香菇  
蚝油豆腐  
红烧冬瓜  
金针菇萝卜汤  
银耳豆腐羹  
白菜豆腐金菇汤  
淡菜海带冬瓜汤  
冬菇茭白汤

<<五脏健康调养餐888道>>

紫菜萝卜汤  
竹笙鲜菇汤  
大枣绿豆汤  
五丝酸辣汤  
地耳烧豆腐  
百合柿饼鸽蛋汤  
生炒松花  
番茄蛋花汤  
菊花鸡肉汤  
塘葛菜猪肉汤  
凉拌三丝  
酿苦瓜  
青瓜肉丁  
菠菜肉末汤  
苦瓜瘦肉汤  
夏枯草瘦肉汤  
药膳猪肝  
炒黄瓜酱  
苦瓜肥肠  
肉丝烧金针  
洋葱牛肉  
韭黄鸡丝  
皮蛋猪肝粥  
仔姜牛蛙  
猪肝绿豆粥  
冬菇当归肉片汤  
淡菜蒸鸭块  
啤酒蒸鸭  
五子蒸鸡  
金针菇蒸鸡腿  
蜜枣蒸乌鸡  
三菌蒸乌鸡  
软酥鸡爪  
粉蒸鸡翅  
瓜盅粉蒸鸡  
香芋蒸鹅  
粉蒸鸽  
黄芪蒸乳鸽  
清蒸排骨  
苦瓜腱肉  
枸杞蒸猪肝  
蒜蓉蒸丝瓜  
如意白菜卷  
千层豆腐  
鱼香蒸蛋  
煎猪肝  
猪肝瘦肉汤



<<五脏健康调养餐888道>>

红豆枸杞猪肝汤  
黄瓜炒猪肝  
菠菜肉丸汤  
上汤浸猪肝  
鸡肝玉米粥  
香干炒芹菜  
蚝油生菜  
芹菜叶花生  
菠菜竹笋香菇汤  
三丝炒绿豆芽  
炒土豆丝  
桃仁莴笋  
鸡汁红烧萝卜  
炒鲜芦笋  
红烧双菇  
干烧冬笋  
淡菜炒笋尖  
香菇炒西蓝花  
粉蒸芹菜叶  
红袍莲子  
上海青豆腐丸  
蒜蓉蒸茄子  
粉蒸苋菜  
芹菜粥  
雪梨青瓜粥  
黄芪粥  
姜芝枸杞粥  
疏肝梅花粥  
决明子粥  
黄芪人参粥  
养生枸杞子粥  
菠菜粥  
养颜海带粥  
海米菠菜粥  
腐竹拌菠菜  
银耳炒芹菜  
清炒苦瓜  
丝瓜炒豆腐  
养脾健康要领  
玉米炖排骨  
松子玉米粒  
姜丝炒肉  
香菇烧豆腐  
笋干炒鸡丝  
菠萝炒肉片  
姜归母鸡羹  
金汤木瓜船

<<五脏健康调养餐888道>>

川贝雪梨猪肺汤  
菠萝鸡片汤  
土豆牛肉汤  
南瓜大枣排骨汤  
南瓜烧鸡  
土豆焖鸡  
豆腐猪蹄瓜菇汤  
大枣冬青猪蹄汤  
大枣猪蹄  
薏米马蹄猪肉汤  
黑木耳猪肝粥  
木耳香菇排骨汤  
黄精瘦肉汤  
猪瘦肉蛋枣汤  
豆瓣焖羊肉  
腊牛肉  
凉拌牛肚  
啤酒焖牛肉  
山药牛奶炖瘦肉  
板栗烧鸡  
烟肉白菜粥  
火腿玉米粥  
扁豆田鸡汤  
绿豆茯苓老鸭汤  
核桃茯苓瘦肉汤  
当归天麻羊脑汤  
枸杞黄芪乳鸽汤  
茯苓乌蛇黄瓜汤  
扁豆猪手粥  
猪脾枣米粥  
雪里蕻腰果  
山楂玉米粒  
酿蛋黄豆腐  
土豆香蕉泥  
香辣土豆块  
蘑菇烩腐竹  
面筋丝瓜  
松子南瓜饼  
糖醋黄豆芽  
玫瑰南瓜盅  
五色炒玉米  
香素咕噜肉  
养脾调养餐  
芝麻土豆饼  
伍元蒸南瓜  
菠萝糯米饭  
木瓜银耳汤

<<五脏健康调养餐888道>>

黄芪猴头菇汤  
葱香菱角  
桂圆大枣粥  
饴糖大米粥  
枸杞大枣煲鸡蛋  
人参莲子汤  
参枣米饭  
大枣粥  
萝卜笋丝汤  
冰糖五色粥  
大枣银耳粥  
山药萝卜粥  
山楂黑枣粥  
素炒黑白菜  
洋葱花粉粥  
香菇苋菜  
银芽贡菜  
蟹黄扒芦笋  
鲜虾香芒盏  
木瓜生鱼汤  
养肾健康要领  
栗子焖乌鸡  
煎黑米藕夹  
枸杞党参乌鸡  
三鲜黑米蛋卷  
草菇紫菜烩羊肉  
猪肉糯米丸  
海带排骨汤  
枸杞鹿茸乌鸡汤  
冬菇当归肉片汤  
豇豆烧白肉  
紫菜骨髓汤  
腊鸭肾  
黄白烩鸡丁  
鸡丝裙带汤  
苦瓜焖鸡翅  
枸杞松仁烩鸭片  
芡实煮老鸭  
丝瓜瘦肉汤  
苦瓜黄豆牛蛙汤  
蒲瓜肾片汤  
木耳肉片汤  
玄参生地乌鸡汤  
乌鸡焖鸭掌  
炸熘童子鸡  
叫花童子鸡  
石耳炖鸡

<<五脏健康调养餐888道>>

徽州蒸鸡  
西瓜鸡  
香炸仔鸡  
嫩姜炒鸡脯  
红烧卷筒鸡  
木耳拌鸡片  
生炒辣椒鸡  
黄精蒸鸡  
黑枣炖乌鸡  
豆腐猪红汤  
橙汁豆腐羹  
叉烧皮蛋粥  
滑鸡粥  
猪肾菜干粥  
板栗烧排骨  
腊关刀肉  
五味人参猪脑汤  
豆蔻草果炖乌鸡  
虫草麦冬老鸭汤  
蒜苗炒山药  
黑白甜饭  
黑米黄豆粥  
黑糯米莲藕片  
蒜蓉海带丝  
冬瓜草菇  
香菇松子  
椒盐素鳝丝  
黑芝麻大枣粥  
菠萝黑米八宝饭  
黑木耳炒白菜  
鲜辣紫豇豆  
海带炖豆腐  
三色裙带菜  
枸杞苦瓜  
五香豆腐干汤  
豉汁腐竹  
黄豆芽炖豆腐  
黑豆桂圆粥  
翡翠豆腐  
猴头菇粥  
干贝蘑菇汤  
蚝油干贝节瓜脯  
海米豇豆  
椒盐虾  
山竹炒虾仁  
芡实蒸蛋羹  
姜葱海参

<<五脏健康调养餐888道>>

芦笋海参汤  
三鲜汤

## &lt;&lt;五脏健康调养餐888道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 养肾健康要领 一、肾正常与否的表象（1）肾气足，人过中年不虚胖，“肾者水脏，主津液”。

肾气足，可调节体内水分循环，并将多余的水分及时排出体外。

肾气衰时，体内该排掉的水分不能及时排出，造成腰以下部位虚胖，甚至浮肿。

若脸也肿胀，表明已相当严重。

补充肾气，人的腰围即可减小，但体重可能不减。

这是因为“肾主骨”，人的肾气足了，骨质密度随之增加，体重也会增加。

（2）肾气足，毛发荣光，“肾主毛发”。

肾气足，头发浓密而荣光；肾气不足，头发脱落，发质枯干。

所以，治理脱发的根本是调养肾。

肾气足者，年过百岁仍然鹤发童颜。

（3）肾气足，颈直挺、齿坚固，肾主骨，牙是骨之余。

肾气足，颈椎自然直挺，人体轻松挺拔；肾气虚，颈椎无力挺直，重则骨质增生。

肾气足，牙齿坚固，白而亮，年过80岁也可完好；肾气虚，牙齿松动，甚者40岁左右即脱落。

所以，当人到中年出现骨质增生或出现牙齿松动时，不要急于做手术，应从调肾入手，这样既能从根本上解决病患，又可保住牙齿。

（4）肾气足，人不气喘，脸不长色斑，“肾纳肺气，为气根；肺主皮毛”。

肾气足，可接纳肺气，人不会气喘，肺朝百脉可养皮肤；肾气虚，使肺的肃降功能受阻，严重时会出现气喘，面部易生斑等。

肾阳虚者在秋冬季节手脚寒凉，严重者夏季也凉。

有此症状者，每年春节过后，脸上即长色斑，也叫“肾锈”。

如果在进入秋冬季节时，能调养得手脚温热，并一直保持到夏季，一般情况下全年脸上不长斑。

肾气足者面色白亮，皮肤细嫩。

肾气虚者面色青白，无光泽。

严重的人会因肾虚不纳肺气，脸色晦暗。

（5）肾气足，消化吸收功能旺盛。

肾阳温运脾胃。

一些人常年胃病，甚者几十年治不好，其原因是肾寒引起的胃寒，此症不温补肾阳如隔靴搔痒。

补足肾阳，人的消化、吸收功能旺盛，必定精神焕发。

（6）肾气足，更年期可延至60岁以后。

《黄帝内经》讲：女子四十九（虚）岁天癸枯竭，但善保养者高寿仍可生子。

天癸枯竭，指女性体内雌性激素迅速减少。

这时，女性体内润滑物质匮乏，细胞在运动过程中摩擦力增大，造成内热增升，消耗元气，导致女性燥热不安，彻夜难眠，甚至狂躁、闭经。

这就是女性更年期到来的征兆。

如果针对此症，适时滋肾阴、降虚热，不出一个月，女性更年期综合征可减轻或消失，月经来潮也可能延至60岁以后。

## <<五脏健康调养餐888道>>

### 编辑推荐

《五脏健康调养餐888道》编辑推荐：健康在于养生。

养生之道，莫先于饮食，而饮食最重要的是有一本让五脏健康的食谱。

愿读者天天健康，年年益寿。

《五脏健康调养餐888道》主要向人们介绍应该怎样依据五脏各自不同的特点去安排饮食，调理五脏，做到顺时养生，使身体健康长寿。

随着人们生活水平的提高，人们对于自身健康也越加重视起来了，健康在于养生。

养生之道，莫先于饮食，而饮食最重要的是有一本让五脏健康的食谱。

《五脏健康调养餐888道》通过图文结合的方式，为你提供了各种食物的调养，愿您有个健康的身体。

<<五脏健康调养餐888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:<http://www.tushu007.com>