

<<家常养胃菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常养胃菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771490

10位ISBN编号：7535771491

出版时间：2012-5

出版时间：邓律 湖南科学技术出版社 (2012-05出版)

作者：邓律 编

页数：191

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>

## <<家常养胃菜300例>>

### 内容概要

《全家人的健康菜典：家常养胃菜300例》对日常生活中最常用的50种具有养胃功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、养胃功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。

这些菜肴均介绍了详细的制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。

书中还阐述了养胃护胃的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

## &lt;&lt;家常养胃菜300例&gt;&gt;

## 书籍目录

第1部分 调节饮食, 养好我们的胃 饮食上应知道的养胃10件事 少吃油炸食物和腌制食物 少吃生冷食物和刺激性食物 规律饮食、定时定量 细嚼慢咽 进食温度适宜 饮水择时 精神集中 不可吸烟 节制饮酒 补充维生素C 慢性胃炎的饮食治疗 胃病患者饮食八“宜” 饮食宜淡 饮食宜少 饮食宜缓 饮食宜洁 饮食宜软 饮食宜温 饮食宜鲜 饮食宜精 不同胃病患者的饮食原则 溃疡病饮食原则 浅表性胃炎饮食原则 萎缩性胃炎饮食原则 胃切除术后饮食原则 第2部分 50种养胃食物与300道养胃菜 黑米 黑米鸡蛋汤 黑米红枣蛋汤 黑米鸡肉粥 黑米党参山楂粥 黑米埋珍珠... 黑米粥 菠菜 蚝油拌菠菜 蒜泥菠菜 菠菜鸡蛋汤 香菇滑菠菜 酥香菠菜 菠菜熬粥 韭菜 粤香小炒王 韭菜猪红汤 韭菜虾仁汤 藕丝炒韭菜 桃香韭菜 淡菜韭菜 大白菜 糖醋白菜卷 三色蒸宝丝 白菜丝拌紫菜 三丝白菜汤 大白菜炖豆腐 素炒木耳白菜 卷心菜 番茄炒卷心菜 炒卷心菜 卷心菜拌花生 卷心菜炒牛肉 卷心菜汤 香菇炒卷心菜 菜花 蚝油菜花 香菇炒菜花 香炒蛋花 蛋蓉菜花汤 珍珠菜花 海米葱烧菜花 胡萝卜 三色健康拌 彩色仁丁 胡萝卜炒桃仁 胡萝卜三色拌 胡萝卜苦瓜条 虾仁胡萝卜 洋葱 清炒洋葱 洋葱炒蚬子 滑蛋洋葱 洋葱炒牛肉 香干炒洋葱 洋葱炒肉 番茄 莴笋拌番茄 番茄烧菜花 番茄烧冬瓜 鱼肚番茄汤 蚬肉番茄汤 番茄豆腐汤 茄子 滑烧茄子 鸡松酱拌茄子 香拌茄子 泥鱼香蒸茄子 蚝油烧茄子 茄子炒牛肉 青椒 丝瓜炒青椒 椒炒土豆丝 爆炒菜椒 红绿香干 青椒木耳炒肉丝 椒香瘦肉丝 黑木耳 马蹄木耳汤 木耳炒白菜 香蒸木耳花肉片 金针木耳炒鸡蛋 木耳烧豆腐 黑木耳猪蹄汤 银耳 银耳木瓜汤 香瓜仁双耳 银耳鹌鹑汤 银耳蜜枣乳鸽汤 银耳炒芹菜 鸭肉银耳红枣汤 南瓜 南瓜蒸五花肉 伍元蒸南瓜 南瓜排骨汤 南瓜牛肉汤 香煎南瓜饼 南瓜百合汤 木瓜 木瓜排骨汤 木瓜花生排骨汤 木瓜甲鱼 木瓜炖猪肺 木瓜烧猪蹄 木瓜粥 土豆 番茄烧土豆 土豆拌海带丝 香炒土豆块 土豆牛肉汤 土豆烧苦瓜 土豆烧肉 黄豆 脯肉焖黄豆 黄豆猪手汤 黄豆排骨汤 黄豆排骨鸡脚汤 芹菜拌黄豆 黄豆海带汤 扁豆 扁豆山楂肾肉汤 扁豆肉汤 炒扁豆淮山粥 扁豆冬瓜田鸡汤 香菇扁豆 扁豆炒土豆 绿豆芽 银芽海带丝 素拌三丝 三丝炒银芽 黄瓜拌豆芽 香炒银芽 菠菜拌豆芽 香菇 芥蓝炒香菇 菜胆炖香菇 香菇莴苣炒萝卜 鲜烧双菇 鲜菇肉片汤 豆腐焖香菇 猴头菇 瘦肉猴头菇汤 猴头菇鲜炖鸡汤 猴头菇炒冬笋 猴头菇炒木瓜 猴头香菇肉片 猴头菇炖猪肺 金针菇 金针菇萝卜汤 上汤金针菇 金针菇丝瓜 鸡丝炒金针菇 肉丝炒金针菇 三丝金针菇 莲子 桂莲鸡蛋汤 莲子淮山鹌鹑汤 莲子百合排骨汤 莲子芡实猪心汤 莲子百合瘦肉汤 雪蛤莲子鸡汤 淮山 蒜苗炒淮山 淮山豆腐汤 淮山猪尾汤 淮山杞子乌鸡汤 淮杞沙虫瘦肉汤 淮杞红枣猪蹄汤 芋头 蚬肉煮水瓜香芋 香芋五花肉 芋头香焖鸭 豆腐芋头汤 芋头蒸排骨 芋头粥 莲藕 香炒莲藕圈 莲藕炒绿豆芽 炒莲藕丁 瘦肉莲藕汤 莲藕乳鸽汤 莲藕排骨汤 玉米 五色炒玉米 丝瓜 玉米汤 玉米香菇羹 排骨炖玉米 玉米瘦肉汤 玉米粥 鹌鹑蛋 鹌鹑蛋蒸老鸡汤 番茄鹌鹑蛋汤 枸杞鹌鹑蛋汤 黑枣鹌鹑蛋汤 雪耳鹌鹑蛋汤 平菇煮蛋 乌骨鸡 乌鸡雪蛤汤 乌鸡焖栗子 参杞乌鸡汤 滋补乌鸡汤 参芪乌鸡汤 红枣黄芪乌鸡汤 鲜蒸鹌鹑 滋补鹌鹑汤 补益鹌鹑汤 章鱼鹌鹑汤 芡实鹌鹑汤 白菜干鹌鹑汤 田鸡 姜椒炒田鸡 苦瓜 黄豆田鸡汤 丝瓜银芽田鸡汤 椰子田鸡汤 鲜百合田鸡汤 冬瓜薏米田鸡汤 羊肉 当归生姜羊肉汤 香滑烩羊肉 淮山煲羊肉 玉竹羊肉汤 羊肉炒芹菜 羊肉番茄汤 牛肉 白菜炒牛肉 芥蓝炒牛肉 香拌滑牛肉 滑炒牛肉 香焖牛肉 清润牛肉汤 鸭肉 蚝油鸭掌 嫩滑烩鸭片 滑炒鸭片 药材蒸鸭 芡实老鸭汤 卤香鸭块 鸡肉 鸡丝炒蜆头 百合丝瓜炒鸡片 鸡片鲜蘑菇 豆苗炒芙蓉鸡片 美味鸡丁 海带鸡丝汤 猪肚 菜椒炒肚丝 脆拌肚丝 肚丝炒金针菇 猪肚暖胃汤 茯苓猪肚汤 冬菇煲猪肚汤 黄鱼 香烧黄鱼 黄鱼煮菠菜 鲜焖黄鱼 鲜嫩黄鱼 豆腐 香煎黄花鱼 菠菜黄鱼羹 带鱼 糖醋带鱼 蒜烧带鱼 煎蒸带鱼块 淮山百合焖带鱼 冬瓜烧带鱼 带鱼粥 鲈鱼 清蒸鲈鱼 鲜鱼片蒸蛋 榨菜蒸鲈鱼 芝麻鲈鱼 北芪淮山鲈鱼汤 木瓜鲈鱼汤 草鱼 鲜蒸草鱼 潺菜草鱼汤 鱼片炒番茄 鲜滑鱼尾 红焖草鱼块 川芎白芷鱼头汤 鲫鱼 番茄焖鲫鱼 鲫鱼豆腐汤 鲜汁焖鲫鱼 核桃鲫鱼汤 玉竹鲫鱼汤 木瓜鲫鱼汤 青鱼 葡萄鱼 百合鱼汤 杏仁青鱼汤 苦瓜猪骨鱼汤 草菇青鱼汤 党参鱼头汤 泥鳅 豆腐焖泥鳅 红豆杞子泥鳅汤 淮杞玉竹泥鳅汤 北芪泥鳅汤 芝麻泥鳅汤 泥鳅汤 鲢鱼 鱼头菠菜汤 鲜滑鱼头豆腐 川芎天麻炖鱼头 淮山圆肉鲢鱼汤 豆腐海带鱼尾汤 腐竹鱼头汤 甲鱼 冬菇蒸甲鱼 玉竹沙参甲鱼汤 瘦肉甲鱼 大枣鳖甲汤 双耳甲鱼汤 清蒸甲鱼 鲤鱼 香酱焖鲤鱼 豉汁蒸鲤鱼 杏仁焖鲤鱼 木瓜花生鱼尾汤 潺菜鱼片汤 眉豆鲤鱼汤 鱿鱼 芹菜炒鱿鱼片 苦瓜丝炒鲜鱿 鲜鱿炒韭菜 香炒鱿鱼花 木耳香菇鱿鱼丝 芹菜鱿鱼汤 银鱼 银鱼煎蛋 清炖银鱼汤 海带炒银鱼 银鱼焖马蹄 银鱼炒苦瓜 银鱼水饺 海蜇 双耳海蜇 太子参海蜇汤 海蜇海带 糖醋海蜇 白菜心海蜇 鸡肉海蜇 海参 海参当归汤 红烧香海参 木耳炒海参 海参豆腐 海参鸭肉汤 海参白果粥



## &lt;&lt;家常养胃菜300例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我们的胃就像一部每天不停工作的机器，要想这部机器不发生故障，能够很好地运行，那就要在使用的过程中好好地养护我们的胃了。

下面就让我们来了解一下饮食上应知道的养胃10件事吧。

少吃油炸食物和腌制食物 油炸食物不容易消化，常吃会加重消化道负担，多吃会引起消化不良，还会使血脂增高，对健康不利。

而腌制食物中含有较多的盐分及某些可致癌物，不宜多吃。

少吃生冷食物和刺激性食物 生冷和刺激性强的食物对消化道黏膜有较强的刺激作用，容易引起腹泻或消化道炎症。

规律饮食、定时定量 有研究表明，胃酸分泌具有一定的规律性，常食零食或吃饭的时间不同定，会使胃工作紊乱，破坏了胃酸分泌的正常节律，久之可导致胃病。

而有规律地进餐，定时定量，可形成条件反射，有助于消化腺的分泌，更利于消化；还有每餐的进食量应适度，过饥或过饱，均会使胃正常运转失常而致消化不良。

因此，应养成定时、定量饮食的良好生活习惯，做到每餐食量适度，每日3餐定时，到了规定时间，不管肚子饿不饿，都应主动进食，避免过饥或过饱。

细嚼慢咽 细嚼慢咽有助于消化道功能活动协调，减轻胃肠负担，对胃部健康很有帮助。

吃饭的时候，反复细嚼的过程中，由于条件反射，胃、肠、胰、胆开始转入活动状态；待食物咽下后，胃、肠、胰、胆的分泌或蠕动便可以进入活跃状态之中，使消化过程顺利进行，不至于产生暖气、吐酸水、胆汁逆流等病理反射。

所以我们要少食粗糙、过硬食物。

对食物充分咀嚼，使食物尽可能碎烂，食物充分咀嚼次数愈多，随之分泌的唾液也愈多，对胃黏膜有保护作用，因此，进食宜细嚼慢咽，不可囫囵吞枣。

进食温度适宜 饮食的温度以“不烫不凉”为度，即一般保持在40 ~ 50 为宜，过冷饮食，使胃黏膜血管收缩，胃黏膜血流量减少，影响胃的功能，同时过冷饮食还能刺激胃蠕动增强，甚至产生胃痉挛。

过热饮食，能烫伤胃黏膜，使胃黏膜保护作用降低，还能使胃黏膜血管扩张，可导致胃黏膜出血。

## <<家常养胃菜300例>>

### 编辑推荐

《全家人的健康菜典:家常养胃菜300例》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。

降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。

四色印刷，图片精美，文字详细。

内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

<<家常养胃菜300例>>

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>