

<<家庭食疗菜典>>

图书基本信息

书名：<<家庭食疗菜典>>

13位ISBN编号：9787538439342

10位ISBN编号：753843934X

出版时间：2008-10

出版时间：健康生活图书编委会 吉林科学技术出版社 (2008-10出版)

作者：健康生活图书编委会

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>

## <<家庭食疗菜典>>

### 内容概要

《家庭食疗菜典》一书由健康生活图收编委会编著，《家庭食疗菜典》主要内容包括高脂血症，冠心病，高血压，骨质疏松等。

针对家庭6类人群易患的常见病提供480例食疗菜品。

儿童、少年：多吃富含碳水化合物、维生素的豆制品、奶制品，保证生长发育正常，为日后拥有健康体魄打下良好基础。

例如：小白菜、油菜、苋菜、菠菜等绿叶蔬菜。

中青年男性：多吃富含维生素C、E的食物，如青椒、香菇、蜂蜜、西红柿、花生、松子等，保证充足精力工作，有助延缓衰老，预防骨质疏松。

孕产妇：多吃富含孕妇所需的叶酸、胡萝卜素等的食物，减轻妊娠反应，消除孕妇水肿，如：芦笋、柚子、韭菜等。

中青年女性：多吃富含维生素C、D、B6、镁、铁等的蔬菜、肉类、动物肝脏等，预防贫血、卵巢癌、子宫颈癌、子宫肌瘤等。

更年期女性：饮食宜清淡，多吃富含维生素C、钙、铁的食物，降低胆固醇、预防骨质疏松、高血压、动脉硬化等。

例如：豆芽、萝卜、海藻、黄瓜、洋葱、大蒜等。

老年人：少吃高脂肪的食物，多食用新鲜绿叶蔬菜，增加膳食纤维的摄入，预防老年性便秘、改善血糖、血脂的代谢。

例如：胡萝卜、南瓜、杏、小米、玉米、红薯等。

## &lt;&lt;家庭食疗菜典&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 便秘松仁鱼米蛋丝拌韭菜杏仁拌三丁西芹菠萝炒火腿蟹柳烧冬瓜枸杞核桃粥多味小番茄丝瓜肉片松仁菜心芦笋菠菜汤落花生粥鲍鱼菇青笋煲双瓜芋头荸荠汤清香小炒黑木耳芹菜粥甘蓝猪肉苹果汤PART2 高脂血症肉末拌豆腐玛瑙豆腐百合拌番茄青瓜玉米笋雪菜毛豆虾子白菜汤菊花核桃粥腐竹瓜片汤油菜玉米汤香菇粳米粥黄瓜钱豆板汤山楂银耳粥番茄玉米汤黑木耳粥山楂燕麦粥冬瓜鲜虾豌豆汤PART3 冠心病香椿拌豆腐拌三丝银丝三文鱼排骨洋葱南瓜汤奶汤藕块猪肝菠菜粥什锦蔬菜汤米露煮香芋红薯山药胡萝卜鸡汤番茄鱼汤冬木耳煨仔鸡玉米菠菜蛤蜊汤郁李仁菠菜粥枸杞鲜藕泡小番茄丝瓜粥PART 4 高血压柠檬银耳浸凉瓜凉拌苦瓜紫菜冬菇肉丝汤芹菜笋泡菜香蕉拌桃片魔芋拌球盖菌绿豆芽拌干丝冬笋莴苣汤苦瓜番茄汤娃娃菜鲜鱼汤鸡肉炖冬瓜山楂小豆南瓜粥荸荠粥银耳汤猕猴桃西米粥鲜藕粥ParT5 骨质疏松蒜香苋菜蟹羹汤大蒜海参粥泡青豌豆枸杞羊骨粥白菜心拌干丝鲜鱼野菜汤墨鱼香菇粥海带拌粉丝凉拌三丝莴笋海鲜汤奶汤鲜虾马铃薯汤干煸萝卜丝苦瓜泡海蜇虾干拌西芹凉瓜排骨老头菌汤PART6 痛经小龙虾汤麦香鸡丁乌梅红枣汤牛肉莲藕黄豆汤百合大枣甲鱼汤百合冰糖蛋花汤桃仁红枣粥冰糖燕窝粥二红粥鲫鱼余豆腐如意金条白果嫩豆腐芦笋南瓜乌鸡汤蟹肉扒西兰花西米桂花粥黄芪瘦肉汤ParT7 绝经期综合征花生杏仁粥菠萝拌鸭块冬瓜鲤鱼头粥豆芽鱼尾汤白茯苓粥冬瓜海带鸭骨汤鸡丁拌青豌豆蔬菜球鱿鱼汤鱿鱼山药汤红绿双片鲍鱼萝卜汤PART8 颈椎病芹菜鱼丝板栗红枣烧羊肉百合粥西葫芦鸡片汤青苹果鲜虾汤莲子粥生煨豆苗菜木耳炒腐竹仿真燕窝粥素炒胡萝卜芥菜山药汤PART9 口腔炎、口腔溃疡冰凉西瓜丁山莲葡萄粥拌墨斗鱼郁李仁薤菜粥清炖甲鱼汤芦荟粥二瓜粥鸡蛋沙拉银耳炖白鸽鱼头豆腐汤彩色海蜇丝苹果沙拉干贝芥菜汤蝶瓜鸡肉汤拌菠萝土豆丁菠菜猪肝汤PART10 老年斑预防三宝粥木耳香葱爆河虾虫草圆肉炖龟肉枣仁枣皮粥杜仲粥茯苓黄芪粥双色鱼丸芦荟香蕉粥芙蓉冬瓜田七木瓜仔鸡汤羊肉山药青豆汤白及大米粥鳕鱼薯块洋葱汤山楂首乌粥草决明杞子牛肉汤碧绿银杏Part11 老年性皮肤瘙痒鲜藕粳米粥苦瓜猪肚汤甜浆粥百合玉竹粥白磨时蔬沙拉松花苦苣粥猪肝拌豆芽拌三皮丝清补凉鸡脚排骨汤荷兰豆肉片汤鹌鹑莲藕汤鸽肉萝卜汤拌红白绿肉丝拌芹菜双花高粱粥鸡丝拌干丝part12 慢性胃炎小米粥三鲜炒春笋甘麦大枣汤口蘑香菇粥黄芪大枣粥川贝雪梨苹果猪肺汤青瓜腰果虾仁肉丸鲜贝蔬菜汤清汤蟹味菇银耳豆腐汤枸杞叶猪肝汤黑豆粥肉片炒蒜薹苦瓜炒肉片金针木耳瘦肉汤枸杞猪肾粥Part13 前列腺增生椰汁黑糯米粥香菇栗子海蜇萝卜丝白菜香菇蹄花汤牛筋花生汤虾仁蜜豆粥鸭丁腰果家常鲫鱼栗子猪肾粥花生米拌豆腐干猪蹄花生汤part14 缺铁性贫血草菇海鲜汤米花鸡丁赤小豆荸荠粥炒苦瓜丝山药百烩银花莲子粥乳汁牛蛙醋炒什锦生姜当归羊肉粥白术茯苓鸡汤竹荪甜角乌鸡汤珧柱海带煲蚝豉桂枝人参粥一黄瓜炒冬笋大蒜海参粥鱼羊鲜汤part15 妊娠期不适芹菜山楂粥鱼沙拉西梅番茄甜汤凉拌西瓜皮五彩拌鲍丝芒果珍珠雪蛤拌蜇皮三丝鱼汤酸枣仁粥蜜汁苹果香橙冬瓜汤豆腐生菜肉丝汤山楂丹参粥海米拌豆腐杏仁梨糖粥桂圆莲实粥PART16 乳腺增生冬瓜莲米粥鹿肉什蔬汤黄瓜拌梨丝冰糖五色粥葱油青笋豆板虾仁猪肉白菜汤冬瓜排骨汤瓜皮粥干贝冬瓜汤番茄鱼丸汤番茄山药粥牛肉苦瓜汤羊腩苦瓜粥柠檬拌白菜多味瓜皮PART17 失眠马铃薯三丝清汤姜米炒青菜金针鸡丝汤菠菜炒粉丝西兰花瘦肉汤糖醋包菜雪梨素鱼片素炒三丁三米桂圆粥花生大蒜排骨汤淮山杞子炖水鸭百合绿豆粥豆汁粥龙眼清凉补汤橘子汤圆粥卷心菜花蛤汤PART18 脱发生滚泥鳅粥拌鱼片翡翠拌蚬子五彩鱼丝栗子鸡丝粥郁李仁花生粥鸡蛋松虾仁蛋韭黄菠菜板栗鸡汤紫菜滑蛋汤板栗牛腩粥PART19 糖尿病拌肉丝菠菜香芹藕片八爪鱼汤胡萝卜拌青笋油菜叶拌豆丝.....part20 胃及十二指肠溃疡part21 性功能障碍part22 月经不调part23 脂肪肝

## 章节摘录

插图：PART 1 便秘便秘是排便次数明显减少，每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象。

一般来说，如粪便在肠内停留过久并超过48小时以上者，即可认定为便秘。

根据有无器质性病变，可将便秘分为器质性便秘和功能性便秘两种。

器质性便秘可由多种器质性病变引起，如结肠、直肠、肛门病变以及老年营养不良、全身衰竭、内分泌和代谢疾病等均可引起。

功能性便秘则多由功能性疾病，如肠道易激综合征、滥用药物及饮食失调、排便、生活习惯不良所致。

症状及病因 从现代医学角度来看，它不是一种具体的疾病，而是由多种疾病引起的一个症状。

长期便秘的人，肠内易积聚有害气体，产生鼓肠，使静脉回流受阻，消化功能出现障碍；能引起上腹饱胀不适、食欲减退、嗝气、恶心、腹痛、肠鸣、屁多等；还会使身体出现中毒症状，如头晕乏力、精神淡漠、口苦、心烦易躁等症。

此外，有人调查发现，长期便秘可诱发直肠癌、乳腺癌。

所以，对便秘不能轻视。

便秘的病因概括分为4个方面1.饮食性便秘：由于饮食中长期缺乏食物纤维，如新鲜蔬菜、水果、粗粮等摄入较少，或进食过少，食物过于精细，食物残渣对肠黏膜刺激不足，大脑皮层缺乏足够的刺激，不能产生便意而引起便秘。

2.无力型便秘：年老体弱、营养不良、肥胖、消化性疾病等症，使协助排便肌肉无力，推动力降低而引起便秘。

3.机械性便秘：由于全部或部分肠道被肿瘤阻塞，运动受阻，或在肠梗阻存在的情况下，肠内容物运行障碍产生便秘。

4.神经性便秘：神经系统功能紊乱，肠壁交感神经功能亢进，使肠壁痉挛，肌肉紧张并过分收缩使肠腔狭窄，大便难于通过而产生便秘。

<<家庭食疗菜典>>

编辑推荐

《家庭食疗菜典》由吉林科学技术出版社出版。

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>