

<<枸杞养生>>

图书基本信息

书名：<<枸杞养生>>

13位ISBN编号：9787543666481

10位ISBN编号：7543666480

出版时间：2010-10

出版时间：青岛

作者：王作生 编

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>

## <<枸杞养生>>

### 内容概要

《枸杞养生》包括三个章节：关于枸杞、枸杞家常菜、枸杞食疗保健菜，较详细地介绍了枸杞的营养成分、保健功效、食用方法，以及枸杞叶、枸杞根等的相关知识。

## <<枸杞养生>>

### 作者简介

王作生，营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。  
擅长中医推拿理疗、药膳食疗，先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克相宜速查手册》及“爱心家肴营养保健系列（包括《关爱女性的15种食物与150道养生菜》等共15本）”等书籍。

## &lt;&lt;枸杞养生&gt;&gt;

## 书籍目录

关于枸杞枸杞的概况及生长周期宁夏枸杞的鉴别与等级划分宁夏枸杞的营养分析宁夏枸杞的养生保健  
 功效枸杞烹饪指导枸杞食用指导宁夏枸杞的产业化成果枸杞家常菜菜品类枸杞鲍鱼片枸杞蒸蛋杞仁炒  
 韭菜枸杞炒芹菜枸杞炒苦瓜枸杞炒丝瓜枸杞竹笋炒茄子枸杞肉丁核桃仁枸杞肉丁春笋枸杞肉丝枸杞爆  
 肝尖枸杞土豆炖牛肉枸杞子胡萝卜炖牛肉枸杞山药炖羊肉百合杞子炖兔肉枸杞蒸鸡枸杞松仁鸡丁枸杞  
 银芽鸡丝沙锅枸杞乌鸡糟香杞子带鱼枸杞鲫鱼火锅枸杞油爆河虾汤煲类银杞明目汤枸杞明目排毒汤榛  
 仁枸杞汤杞子鸡蛋汤皮蛋枸杞冻豆腐汤荔枝杞子猪肘汤枸杞排骨汤枸杞清火老鸭汤主食类枸杞子粥枸  
 杞小米粥枸杞银杏莲藕粥山药枸杞粥四味粥杞子八宝饭杞子山药扁豆饼枸杞龙眼面条猪肉枸杞山药面  
 片饮品类七喜枸杞冰凉瓜桑葚枸杞茶菊花枸杞茶枸杞润肠茶枸杞八宝茶枸杞红枣茶桂圆枸杞茶红枣枸  
 杞豆浆养颜枸杞黑豆浆枸杞益阳酒人参枸杞酒枸杞食疗保健菜常见病食疗保健菜高脂血症决明枸杞茶  
 降脂饮木耳核桃枸杞羹高血压天麻枸杞瘦肉粥杞菊决明茶山楂枸杞煮牛肉枸杞鲜蘑炒猪心杞枣芹菜汤  
 糖尿病猪肉枸杞汤白鱼枸杞汤枸杞蛤蜊蒸蛋枸杞腰片补肾汤枸杞生地羊肾汤人参枸杞鸡棒肿瘤患者手  
 术及放疗、化疗后至尊枸杞龟鳖汤枸杞炖甲鱼枸杞鸽蛋炖裙边腰花鱼肚杞子汤枸杞花生粥慢性肝炎枸  
 杞鸡骨草茶枸杞田螺汤枸杞羊肝羹鱼油枸杞煲羊肝慢性肾炎枸杞茯苓茶眩晕杞麦蒸仔鸡枸杞天麻炖猪  
 脑杞菊地黄汤咳嗽枸杞豆腐汤桂圆鸽蛋杞子汤枸杞桃仁鸡丁习惯性便秘益胃枸杞果枸杞首乌汤枸杞二  
 麻汤芦荟枸杞牛尾汤肥胖症冬瓜枸杞汤枸杞玉米羹杞鸡烧萝卜杞子莲花肉丁汤丹参枸杞茶枸杞苦丁茶  
 脱发、须发早白枸杞牛肉海带汤芝麻枸杞乌鸡汤核桃枸杞酒首乌杞子乌发茶近视、远视、黑眼圈枸杞  
 生地酒枸杞蛤土蟆鸡肝枸杞菠菜汤女性食疗保健菜贫血枸杞养生酒枸杞田七煲鸡汤萝卜银杞野兔汤田  
 鸡鱼胶炖枸杞秘制瓦罐杞子鹿肉枸杞烩海参月经不调枸杞红枣花生粥当归枸杞茶花生杞枣鸡蛋汤鹿茸  
 枸杞炖鲍鱼妊娠呕吐杞芪止呕茶枸杞砂仁茶紫苏陈皮杞子茶先兆流产枸杞雪花羹枸杞鲈鱼汤产后乳少  
 陈皮枸杞鸡性冷淡枸杞炖羊肉杞归羊肉汤海参枸杞烩鸽蛋乳鸽枸杞响螺汤丰胸美容枸杞丰胸粥抗衰养  
 颜汤枸杞黄芪乌鸡汤参芪枸杞茶瓜蒌枸杞茶男性食疗保健菜阳痿杞鞭壮阳汤清蒸虾仁仔鸡清蒸枸杞鸽  
 鹌鹑杞子柴胡汤枸杞羊肉粥海米枸杞煨羊肉枸杞炸烹大虾虫草枸杞煲鲍鱼遗精枸杞干枣煲鸡蛋党参杞  
 子烧海参龙杞桂花酒枸杞固精酒早泄枸杞炖鲫鱼回春杞子炖盅枸杞二羊汤男性不育杞贞送子茶老年人  
 食疗保健菜一日常养生杞莢山药明目茶枸杞鸡肉粥参枣杞子饭猪脑杞髓汤清蒸葡萄枸杞子中风后遗症  
 枸杞黄精煲鹌鹑枸杞冬花茶黄芪枸杞猪肉汤风湿性关节炎、骨性关节炎壮骨羊排杞子汤羊肉枸杞汤枸  
 杞黄精煨狗肉老年性骨质疏松症枸杞苳蓉羊肾粥枸杞桑葚米饭枸杞洋参炖猪手杞味茶更年期综合征老  
 姜枸杞羊肉汤茭白枸杞炒肉丝失眠健忘杞圆膏杞精膏酸枣杞子茶遗尿杞戟鸡肠汤

## <<枸杞养生>>

### 章节摘录

版权页：插图：功效十：提高视力人体的视网膜光感受器是由视黄醇和视蛋白所构成，枸杞中所含丰富的B - 胡萝卜素可在人体内转化成维生素A，而维生素A可生成视黄醇，从而提高视力，防止黄斑症。

功效十一：提高呼吸道抗病能力枸杞富含胡萝卜素，在人体内能转化成维生素A，具有维持上皮组织正常生长与分化的功能，量充足时可预防鼻、咽、喉和其他呼吸道感染，提高呼吸道抗病能力。

功效十二：美容养颜，滋润肌肤皮肤衰老主要是由于自由基氧化所造成，而枸杞中所含的枸杞多糖、B - 胡萝卜素都是强力的抗氧化剂，再加上枸杞所含的微量元素硒和维生素E的协同作用，组成了强大的抗氧化部队；另外，维生素A可维持上皮组织的生长与分化，防止皮肤干燥和毛囊角化，从而起到美容养颜、滋润肌肤的作用。

功效十三：保护肝脏，抗脂肪肝枸杞子中所含的甜菜碱有抑制脂肪在肝细胞内沉积、促进肝细胞新生的作用，同时可防止四氯化碳引起的肝功能紊乱，故而枸杞具有明确的保护肝脏、抗脂肪肝的功效。

功效十四：增强造血功能枸杞所含枸杞多糖可保护白细胞，促进机体造血功能恢复。

此外，宁夏枸杞还具有调节神经内分泌、修复缺血性脑损伤、减轻脑水肿、改善大脑功能等作用。

<<枸杞养生>>

编辑推荐

《枸杞养生》是由青岛出版社出版的。

<<枸杞养生>>

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>