

<<食全食美话健康>>

图书基本信息

书名：<<食全食美话健康>>

13位ISBN编号：9787802458178

10位ISBN编号：780245817X

出版时间：2012-2

出版时间：军事医学科学出版社

作者：冯国旗 等主编

页数：128

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>

## <<食全食美话健康>>

### 内容概要

本书第一章中药饮食与保健：以中药配菜或鱼、肉制作成佳肴，简明扼要地介绍了其保健与药疗功效；第二章饮食的健康功效：重点介绍了人们日常生活中经常食用的水果和蔬菜及具有药食两用的食物成分、营养价值和医用价值；第三章疾病与食疗：主要介绍了一些常见病、多发病的食物疗法。可作为人们日常生活、保健、防病、治病的参考用书。

<<食全食美话健康>>

书籍目录

第一章 中药饮食与保健

- 01 怀山素烧胡萝卜
- 02 怀山枸杞乌鸡煲
- 03 怀山炒鲜虾
- 04 怀山火腿肠
- 05 怀山鱼丸火腿肠
- 06 怀山药烧鸡翅
- 07 怀山生鱼
- 08 鱼丸山药烧鸡翅
- 09 芪烧鸡腿
- 10 芪烧猪爪
- 11 北芪鸡煲
- 12 党参烧鸡腿
- 13 党参蘑菇烧鸡块
- 14 党参菊花肉丝
- 15 人参甲鱼煲
- 16 人参枸杞乌鸡煲
- 17 天麻烧雅鱼
- 18 枸杞菊花鸡丝
- 19 枸杞山药烧鱼丸
- 20 枸杞莴苣烧兔肉
- 21 枸杞烧牛肉
- 22 罗汉果煲乌鸡
- 23 罗汉果烧兔肉
- 24 大枣长寿乌鸡煲
- 25 莲藕淮山鸡煲
- 26 莲子枸杞煲猪肚
- 27 玫瑰鸡蛋
- 28 肉苁蓉烧兔肉
- 29 巴戟煮大虾
- 30 龙马童子鸡
- 31 荷叶炖藕
- 32 荷叶蒸鸡腿
- 33 无花果鲜藕炖猪肉
- 34 无花果煮猪腰
- 35 无花果煮猪肝
- 36 无花果炖猪蹄
- 37 无花果烧带鱼
- 38 无花果烧鲫鱼

第二章 饮食的健康功效

- 01 苹果
- 02 香梨
- 03 甘蔗
- 04 莲子
- 05 山药

<<食全食美话健康>>

- 06 沙田柚
- 07 荸荠
- 08 猕猴桃
- 09 无花果
- 10 哈密瓜
- 11 椰子
- 12 李子
- 13 樱桃
- 14 葡萄皮
- 15 水果皮
- 16 桑葚：
- 17 香蕉
- 18 杨梅
- 19 青梅
- 20 西红柿
- 21 苦瓜
- 22 丝瓜
- 23 南瓜
- 24 北瓜
- 25 西瓜
- 26 西瓜皮
- 27 柿子
- 28 板栗
- 29 芡实
- 30 魔芋
- 31 芋艿
- 32 山核桃
- 33 槟榔
- 34 柑橘
- 35 草莓
- 36 柠檬
- 37 枇杷
- 38 杏
- 39 石榴
- 40 百合
- 41 藕
- 42 菠菜
- 43 豆芽
- 44 白菜
- 45 土豆
- 46 姜
- 47 大葱
- 48 洋葱葡萄酒
- 49 大蒜
- 50 蔬菜叶
- 51 海带
- 52 黄鳝

<<食全食美话健康>>

53 花生

54 白果

55 芝麻

56 糙米

.....

第三章 疾病与食疗

## <<食全食美话健康>>

### 章节摘录

版权页：多种绿叶蔬菜、菇类、动物肝肾等，都是叶酸和硒元素的“富矿”，故营养学家提倡应多吃。

(4) 谷物+蔬菜+红葡萄酒防治肠癌：美国癌症研究所一项大规模调查表明，喜吃各种杂粮、新鲜蔬菜，并适量饮用红葡萄酒的人，其肠癌发生的可能性明显降低。

否则，其患肠癌率可增加两倍以上。

因红葡萄酒含有阿司匹林成分，亦有助于降低患肠癌的概率。

(5) 维生素A+硒防治肺炎：据临床医生报道，具有抗氧化与调节免疫作用的维生素A和硒元素，能使儿童免遭肺炎之苦；对于已患肺炎的孩子，吃这两种营养素，也可缓解症状，加快康复。

(6) 维生素C+铜防治感冒：服用维生素C究竟能否预防流感，关键在于体内是否有足量的铜。

奥妙在于铜离子可积聚在流感病毒表面，为维生素C提供了击中的靶子，使其更好地发挥消灭流感病毒的作用。

因此，维生素C与含铜食物同食，对付感冒方能奏效。

英国药理学专家将这种搭配，称为预防流感的“最佳搭档”。

(7) 豆腐+鱼防治骨病：豆腐煮鱼不仅味道鲜美，而且可预防骨病，如儿童佝偻病、成人骨质疏松症等。

豆腐含有大量钙质，若单吃其吸收率很低，但与富含维生素D的鱼肉一起吃，可增加钙的吸收与利用，进而起到壮骨之功效。

(8) 猪肝+菠菜防治贫血：猪肝富含叶酸、维生素B，以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的叶酸和铁。

同食两种食物，不仅一荤一素，相辅相成，而且还是防治贫血的最佳食疗配方。

(9) 芝麻+海带防治衰老：芝麻与海带同食，既能美容，又抗衰老。

其道理很简单，芝麻能改善血液循环，促进新陈代谢，降低胆固醇；海带含有丰富的钙和碘，能净化血液，促进甲状腺激素的合成。两种食物同食，可使抗衰老、美容之功效倍增。

(10) 蜜糖配甲鱼滋补强身：甲鱼汤加蜜糖，香甜可口、鲜美无比，既含丰富的蛋白质、脂肪，又含多种营养物质，实为不可多得的滋补强身剂。

(11) 羊肉配生姜治腹痛：羊肉壮阳补气，生姜驱寒保暖，相互搭配，可驱外邪，可治腹痛。

(12) 鸡肉配栗子补脾造血：鸡肉补脾造血，栗子健脾，脾健则更有利于吸收食物营养成分，造血机能也会随之增强。

<<食全食美话健康>>

编辑推荐

《食全食美话健康》由军事医学科学出版社出版。

<<食全食美话健康>>

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>