

《胃病調理特效食譜》

图书基本信息

书名：《胃病調理特效食譜》

13位ISBN编号：9789866612589

10位ISBN编号：9866612589

出版时间：2010-2

出版社：源樺出版事業股份有限公司

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《胃病調理特效食譜》

內容概要

《胃病調理特效食譜》特點：158道調養胃病健康料理&13種養胃護胃好食物：依據13種最適合胃病患者的食材，最佳調養胃病天然食物，設計158道的胃病營養保健食譜，享受美食兼顧健康，包括飲食原則、飲食調節、注意事項等，學會膳食自我調理，是全方位的健胃食譜。

正確的調養胃病觀念&生活保健自療法：從生活起居、四季調養、運動方式、穴道按摩，來改善胃病和體質、自我保健，幫助您緩解胃不適症狀，讓您的健康大躍進。

中西醫觀點兼備的胃病保健實用書：提供中西醫防治法，從西醫觀點解說胃病，另從中醫觀點介紹胃病的調理方式，是胃病實用健康大全。

《胃病調理特效食譜》

作者簡介

莊福仁，現職：莊主福仁肝膽腸胃科診所院長 診所地址：台北縣中和市興南路一段142-6號
診所電話：02-2945-7550 經歷：長庚醫院肝膽腸胃科主治醫師 長庚警醫院內科主治醫師
前聯安診所健檢主治醫師 學歷：台灣大學醫學系

《胃病調理特效食譜》

書籍目錄

【醫師自序】健康飲食不生病【中醫師序】食療養生脾胃永保安康【營養師序】吃對食物改善體質Part 1 胃是新陳代謝的重要樞紐什麼叫胃病？哪種人易得胃病？幽門螺旋桿菌會造成胃病嗎？父母有胃病我也會得胃病嗎？常聽人說「胃弱」這算是胃病嗎？我怎麼知道自己得胃病？醫生如何認定病人得哪種胃病？胃病患者用餐習慣的注意事項？胃病患者應少量多餐？動過胃切除手術者飲食的注意事項？不同類型的胃病適合吃的食物一樣嗎？胃病患者在外用餐的原則？胃潰瘍患者不宜食用過熱的食物？胃不好的人可以喝牛奶嗎？胃病也能吃成藥嗎？胃病要治療多久才會好？Part 2 胃病調理158道特效食譜胃病調理食材1 黃綠色蔬菜（秋葵、菠菜、茼蒿、韭菜、花椰菜、莧菜、蘆筍、高麗菜、白菜、番薯葉、芥蘭、川七）涼拌秋葵茼蒿豆腐鮮魚湯清炒雙色花菜健胃蔬果沙拉梅醋涼拌雙白鮮燴時蔬芝麻拌菠菜糖醋韭菜煎蛋香油拌莧菜雞絲高麗菜炒雞肉蒜香番薯葉翡翠牛肉羹韭菜豆乾炒肉絲莧菜銀魚羹蔬菜奶香濃湯芥蘭牛肉鴻喜菇拌茼蒿奶香花椰菜蘆筍洋芋蛋沙拉滷白菜麻油川七胃病調理食材2 辛香蔬菜（香菜、蔥、薑、大蒜、九層塔、蒜苗）香根牛肉塔香炒木須豆腐蔥白瘦肉粥蒜苗炒鯊魚肉薑汁豬肉片青蒜紅椒炒牛肉蒜香雞湯胃病調理食材3 根莖類蔬菜（南瓜、蘿蔔、馬鈴薯、山藥、蓮藕、芋頭）南瓜濃湯蘿蔔鮮菇湯糖醋燴山藥桂花蜜藕羹南瓜雞肉麵線馬鈴薯炒牛肉藕香肉餅芋香燒雞南瓜起司泥馬鈴薯烘蛋蓮藕排骨湯香芋排骨粥蘿蔔絲炒豬肉山藥雞肉羹香甜蓮藕汁胃病調理食材4 水果類（芒果、番茄、香蕉、蘋果、哈密瓜、木瓜）果香海鮮紅糖煎香蕉木瓜牛奶茄汁燴洋芋冰糖燉蘋果番茄炒蛋哈密瓜布丁香蕉玉米片木瓜杏仁銀耳湯胃病調理食材5 五穀雜糧、堅果（糯米、高粱、小麥、小米、白米、薏仁、花生、杏仁）|養生五蔬飯四季豆麥粥山藥養胃參粥杏仁水果奶高粱黑豆紅棗粥枸杞小米粥紅棗薏仁粥豆香雜糧粥百合花生小米粥紅白蘿蔔滷花生金瓜麥香粥蓮子山藥粥杏仁鬆餅胃病調理食材6 豆類、豆類製品（黃豆、毛豆、紅豆、綠豆、豆腐、豆皮、豆漿）黃豆糙米飯水煮毛豆紹子豆腐洋蔥豆腐蛋花湯高纖蘋果豆漿味噌燒毛豆雞柳山藥紅豆甜湯鮮蚵豆腐翡翠豆皮毛豆果香雞丁三色豆飯茄汁梅醋拌豆腐清爽黃瓜豆皮湯茄汁毛豆燻香菇紅燒豆腐味噌豆腐湯健胃山藥豆漿胃病調理食材7 菇菌類（黑木耳、白木耳、香菇、猴頭菇、蘑菇）黑木耳炒雞片野菇山藥蒸蛋猴頭菇瘦肉湯木耳豆腐羹小白菜炒香菇香拌蘑菇雙耳冰糖飲鮮菇燴高麗菜洋菇燴雞肉鳳翼香菇湯紅燒猴頭菇胃病調理食材8 海鮮類（比目魚、鯛魚、鱈魚、鯽魚、鱸魚、鮭魚、牡蠣）清蒸比目魚鱈魚蒸豆腐木瓜鱸魚湯鮭魚鮮蔬炒飯香蔬紅魷魚片蔥燒鯽魚清蒸檸檬鱸魚味噌牡蠣鍋魚片蒸蛋鯽魚豆腐湯彩蔬炒鮭魚鮮味蚵仔煎梅汁鱈魚參耆鱸魚湯燭烤鮭魚薯片胃病調理食材9 肉類（雞肉、豬肉、牛肉、羊肉）三杯雞元氣雞肉漢堡黃豆燉豬肉蘿蔔羊肉粥白蘿蔔拌雞絲佛手柑開胃雞湯紅酒番茄燉牛肉親子井四神雞湯百合蓮子炒牛肉蘋果香炒雞肉起司蘆筍豬肉捲砂仁藥膳羊肉湯胃病調理食材10 內臟類（豬肚、豬肝、雞胗、雞肝）砂仁豬肚湯綠菠豬肝湯枸杞銀耳雞肝湯蓮子豬肚湯紅蘿蔔炒雞胗白朮豬肚粥下水湯菠菜炒豬肝什錦豆腐羹胃病調理食材11 雞蛋紅蘿蔔炒蛋枸杞奶香蛋花湯菠菜番茄起司焗蛋胃病調理食材12 乳品類（起司、牛奶、優格、優酪乳）起司香料焗魚片黑糖山藥牛奶蘆薈果粒優酪乳奶香蔬菜通心粉核桃果香優格沙拉哈密瓜優酪乳冰糖鮮奶粥秋葵優格沙拉南瓜牛奶蜜紅蘿蔔蘋果優酪乳胃病調理食材13 鹼性飲料、中藥茶飲（蔬果汁、養生飲）高纖蔬果汁蜂蜜西瓜翠衣汁陳皮紅棗茶黃耆桂圓茶蔓越莓蘋果汁薑汁葡萄蜜護胃參茶雙參蜜飲蔓越莓蜜桃汁紫蘇梅甘蔗汁黃連佛手茶北沙參烏梅汁馬鈴薯蘋果汁枳朮養生茶紅糖薑棗茶Part 3 中醫調養胃病有一套

《胃病調理特效食譜》

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:www.tushu111.com