

# 《白领保健食谱》

## 图书基本信息

书名：《白领保健食谱》

13位ISBN编号：9787121134944

10位ISBN编号：7121134942

出版时间：2011-5

出版社：电子工业

作者：余宝珠

页数：127

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](http://www.tushu111.com)

# 《白领保健食谱》

## 内容概要

《白领保健食谱(全彩)》从中医及营养学角度指出食物对不同健康问题的作用，并针对上班族的常见健康问题，例如压力过大、血液循环欠佳、电脑病、营养不良、熬夜及烟酒过多、恐慌情绪等，介绍50个调理五脏的食谱，期望大家花一点时间选择有益的食物，并享受烹饪的乐趣。

## 作者简介

余宝珠

现任

香港浸会大学

浸大中医药研究所总经理

学历

香港大学文学士

澳洲新南威尔斯大学工商管理硕士

香港大学专业进修学院针灸学文凭

香港大学专业进修学院中医学文凭

兼任

WONMP自然疗法治疗师

NLP身心语言程式 / 催眠执行师

日本小源流花道教授

香港太极总会杨氏太极教练

# 《白领保健食谱》

## 书籍目录

自序 行政人员常见健康问题 中药及食物性味表 体质与食物性味配对 养心篇 灵芝炖猪心 酪梨蟹肉沙拉 希腊西瓜沙拉 白菜粉丝煲 鲜百合炒红椒 香草比目鱼 银鳕鱼 西京烧荷兰豆 炒鸡丝 西红柿洋葱意大利面 桂圆红枣莲子茶 护肝篇 枸杞排骨汤 奶酪焗黄瓜茄子蘑菇 苦瓜煎蛋 麻香菠菜玫瑰带子香煎鲈鱼 鲑鱼煮豆腐 泡姜葱炒猪肝 枸杞咸柠檬蒸肉饼 夏桑菊蜜饮 健脾篇 老黄瓜赤小豆猪月展汤 芡实豆角冬瓜荷叶汤 蘑菇豆腐葡式牛油炒卷心菜 玉米南瓜饼 莲香藕饼 蒸鲈鱼 红酒牛柳 豆角肥牛卷 红薯姜茶 强肺篇 沙参玉竹无花果汤 罗汉果枇杷叶杏仁汤 柚子沙拉 姜汁芥兰白萝卜鱼松 木耳红枣蒸鸡丝 瓜竹荪肉片 紫萝牛肉川贝杏仁露 甘蔗茅根荸荠水 益肾篇 山斑鱼西洋菜汤 猪腰茼蒿核桃黑豆花生鸡脚汤 芒果虾仁白酒煮青口 姜葱焖蚝 栗子炆鸡 韭菜肉丝海胆炒饭 首乌芝麻糊 附录 营养素小百科 简易食物处理法 入厨工具

### 章节摘录

版权页：插图：西方解剖学认为，脾脏与扁桃体、胸腺同属淋巴器官，与淋巴、淋巴管、淋巴结共同组成淋巴系统。这个系统的主要功能是运送微血管渗出的组织间液回到心脏血管系统中，以帮助水在组织与血液之间进行分布；并将消化后的脂肪运到血管中，制造淋巴球，产生抗体，担任防病工作。脾的主要功能是过滤和储存血液。脾的组织中附有大量巨噬细胞，可以吞噬衰老的红细胞、病原体和异物。脾脏是机体最大的免疫器官，占全身淋巴组织总量的25%，含有大量的淋巴细胞和巨噬细胞，是机体的免疫中心，通过多种机制发挥抗肿瘤作用。中医理论指出，脾与胃共为生长化育之源，即“后天之本”，脾胃同是运化食物的重要器官，脾主管食物及水液的运化，有助于人体吸收足够的营养和水分并输送至全身。同时，把食物中多余的水分输送到肝及肾，以汗水和尿液的形式排出体外。脾若失健运，会便溏、食欲不振、倦怠、消瘦、面色萎黄。脾脏的特点为向上升散，脾气升清，胃则降浊，脾把水谷之精华带到心肺、头面，再通过心肺化生气血，滋养全身。脾功能正常时，人体气血就充沛；反之，则会引起内脏下垂之症：肛脱、子宫下垂。脾的另一个功能是统摄血液，使血液循规蹈矩地行于脉管之中，由于脾气宜升不宜降，脾若失健运，就会出现下体各部出血：便血、尿血、崩漏等。脾被思虑的情绪影响最大，其健康与否可由肌肉及四肢的动力反映，口是脾的窗口，反映脾的状态。口水是脾的分泌物，一个脾有问题的人会不受控制地流口水，或口水分泌不足而影响消化。脾胃五行属土，与黄色及甘味相关，所以中医认为多数黄色及甘味的食物可健脾养胃。脾与胃的经络互为表里。行政人员时常要为工作筹划，思虑繁多，耗损气血，而且大都运动不足；如果不健脾，使运化功能正常，很容易湿滞，引起消化不良、胃气、贫血、疲倦乏力、健忘等问题，影响工作表现。日常可多吃山药、豆角、薏仁等食物化湿。

# 《白领保健食谱》

## 编辑推荐

《白领保健食谱(全彩)》通过饮食可解决压力过大、电脑病、营养不良、熬夜及烟酒过多等问题。现代自然疗法及营养学强调食物可改善健康，短期大量食用某种食物甚至可以治病；而中医理论亦明确指出药食同源，强调食疗比药疗更天然、更有效。

# 《白领保健食谱》

## 精彩短评

- 1、白领保健食谱
- 2、自己需要多读写这方面的书，当当网上买了些看看，书到手感觉不错，慢慢看

# 《白领保健食谱》

## 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](http://www.tushu111.com)