

《食疗肝病真有效》

图书基本信息

书名：《食疗肝病真有效》

13位ISBN编号：9787538886052

出版时间：2016-4

页数：240

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

《食疗肝病真有效》

内容概要

肝脏是人体内最大的内脏器官，具有强大的排毒功能，一旦出现问题，会引起相当多的不良反应，也给人体带来很多痛苦。本书则从中医、西医、营养等多方面帮助肝脏患者调理身体，以食疗辅助物理治疗，让患者在治疗同时，摆脱“后顾之忧”。而且书中每道膳食都附有专家点评和二维码视频，让读者更加清晰地了解菜例及功效，更好地于食疗中。

《食疗肝病真有效》

作者简介

胡维勤，1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1996年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。胡维勤，男，生于1934年，浙江人金华人，毕业于上海第二医科大学。北京电视台养生堂、广东卫视、宁夏卫视、云南卫视等特邀健康嘉宾。红墙名医，师从于著名内科专家乐文昭教授（国内四大名医之一）和北京协和医院中医科著名老中医祝谌于教授学习中医。

从医50多年，曾为多位中央领导长期做养生保健工作，积累了比较丰富的中医养生保健经验，对各种疑难杂症中老年病征的中西医结合治疗也有丰富临床经验，并取得了明显的效果。主要擅长糖尿病、保健、消除亚健康、冠心病以及老年病等等。

1971年上调到北京中南海担任中央领导同志的医疗保健工作。曾担任朱德委员长的专职保健医师，担任华国锋主席的专职保健医师，直到华国锋同志去世。还先后参加过姚依林、谷牧、叶剑英、李先念、李富春、胡耀邦等中央领导的医疗保健工作。在上海时曾短期负责末代皇帝溥仪结合他的弟弟溥杰以及国民党高级将领杜聿明、杜建时、王耀武等的医疗保健工作。还曾参加过多个外国元首的来华访问时的保健工作，如尼克松、金日成、西哈努克、田中首相等。1993年享受国务院特别津贴，1995年被国务院评为有突出贡献的医学科学家，中国青年企业家健康俱乐部专家组成员。曾获得《特殊贡献医学家荣誉证书》及奖状，优秀医务工作者奖状。

书籍目录

Part 1 养肝，要先了解肝

002 / 认识我们的肝脏

01 / 肝脏在人体中的位置..... 002

02 / 肝脏的内部构造..... 002

03 / 肝脏的再生能力..... 003

04 / 肝脏在人体中所扮演的“角色”..... 003

005 / 重视生活细节，避免伤肝因素

01 / 饮食与肝脏健康..... 005

02 / 情绪与肝脏健康..... 006

03 / 运动与肝脏健康..... 007

008 / 留意身体发出的肝病信号

01 / 食欲减退、恶心厌油..... 008

02 / 持续性发热，并排除其他感染..... 008

03 / 尿黄如茶色..... 009

04 / 全身乏力，疲劳感无法消除..... 009

05 / 下肢或全身水肿..... 009

Part 2 营养师告诉您，这些养肝食材可适量多吃

012 / 白菜

板栗煨白菜.....013

白菜梗拌胡萝卜丝...014

蒜汁蒸白菜.....014

金钩白菜.....015

016 / 苋菜

椒丝炒苋菜.....017

椰汁草菇扒苋菜.....018

橄榄油苋菜.....019

苋菜枸杞绿豆粥.....019

020 / 芥蓝

芥蓝炒冬瓜.....021

枸杞拌芥蓝梗.....021

022 / 油麦菜

香菇扒油麦菜.....023

油麦菜炒香干.....023

024 / 菠菜

胡萝卜炒菠菜.....025

双菇玉米菠菜汤.....026

菠菜炒鸡蛋.....026

肉丝扒菠菜.....027

028 / 西红柿

西红柿柠檬蜜茶.....029

罗汉斋.....030

西红柿豆芽汤.....030

节瓜西红柿汤.....031

032 / 冬瓜

车前子丹参冬瓜皮茶....033

冬瓜西红柿汤.....033

芦笋煨冬瓜.....034

冬瓜烧香菇.....	034
冬瓜银耳煲瘦肉.....	035
036 / 南瓜	
甜椒南瓜椰子油汁...	037
原味南瓜汤.....	038
豆香紫薯南瓜饮.....	039
蓝莓南瓜.....	039
040 / 苦瓜	
苦瓜芦笋汁.....	041
苦瓜玉米粒.....	042
生菜苦瓜沙拉.....	043
白果炒苦瓜.....	043
044 / 胡萝卜	
胡萝卜大杏仁沙拉...	045
胡萝卜丝炒包菜.....	046
胡萝卜炒杏鲍菇.....	046
004	
玉米胡萝卜粥.....	047
048 / 山药	
蜜枣山药豆浆.....	049
山药红薯苹果汁.....	050
山药天花粉枸杞粥...	051
三七山药牛肉汤.....	051
052 / 紫薯	
柚子香紫薯银耳羹...	053
家常紫薯山药豆浆...	054
紫薯银耳大米粥.....	055
紫薯桂圆小米粥.....	055
056 / 芦笋	
芦笋炒莲藕.....	057
芦笋金针.....	058
珍珠彩椒炒芦笋.....	058
圣女果芦笋鸡柳.....	059
060 / 莲藕	
素炒藕片.....	061
莲藕炒秋葵.....	062
茄汁莲藕炒鸡丁.....	063
藕丁西瓜粥.....	063
064 / 马蹄	
山药玉米马蹄露.....	065
佛手胡萝卜马蹄汤...	065
066 / 西蓝花	
西蓝花豆饮.....	067
白玉金银汤.....	068
彩椒西蓝花炒鸡片...	069
虾仁西蓝花.....	069
070 / 黑木耳	
黑木耳红枣豆浆.....	071
凉拌木耳.....	071

三七拌木耳.....	072
黄瓜炒木耳.....	072
枸杞木耳乌鸡汤.....	073
005	
074 / 黄豆	
枸杞黄豆豆浆.....	075
茭白烧黄豆.....	076
醋泡黄豆.....	077
香菇白菜黄豆汤.....	077
078 / 绿豆	
红枣白果绿豆汤.....	079
080 / 黑豆	
黑豆紫米露.....	081
佛手瓜莲藕板栗黑豆汤...	082
黑豆玉米须瘦肉汤...	083
首乌黑豆红枣汤.....	083
084 / 巴旦木仁	
玉米芥蓝拌巴旦木仁..	085
086 / 柠檬	
上海青柳橙柠檬汁...	087
冰爽柠檬橙汁冬瓜...	087
088 / 梨	
苹果梨冬瓜紫薯汁...	089
麻贝梨.....	089
090 / 香蕉	
西红柿香蕉菠萝汁...	091
蜂蜜香蕉奶昔.....	091
092 / 红枣	
党参桂圆红枣汤.....	093
木耳苹果红枣瘦肉汤..	093
094 / 猪瘦肉	
瘦肉莲子汤.....	095
益母草红枣瘦肉汤...	095
干贝木耳玉米瘦肉汤.....	096
银耳白果无花果瘦肉汤...	096
茶树菇首乌瘦肉汤.....	097
098 / 猪肝	
绿豆芽拌猪肝.....	099
菠菜炒猪肝.....	099
红枣枸杞蒸猪肝.....	100
木耳三七猪肝汤.....	101
佛手元胡猪肝汤.....	101
102 / 牛肉	
凉拌牛肉紫苏叶.....	103
牛肉苹果丝.....	103
彩椒牛肉丝.....	104
牛肉三七煲冬瓜.....	105
红花炖牛肉.....	105
106 / 脱脂牛奶	

脱脂奶红豆汤.....	107
脱脂奶黑米水果粥...107	
108 / 酸奶	
酸奶柑橘沙拉.....	109
果味酸奶.....	109
110 / 鸭肉	
鸭肉炒菌菇.....	111
滑炒鸭丝.....	111
山药酱焖鸭.....	112
口蘑嫩鸭汤.....	113
干贝冬瓜煲鸭汤.....	113
114 / 鸡蛋清	
西施虾仁.....	115
赛螃蟹.....	115
116 / 鲈鱼	
清蒸鲈鱼.....	117
118 / 甲鱼	
红参淮杞甲鱼汤.....	119
枸杞青蒿甲鱼汤.....	119
120 / 虾	
白灼鲜虾.....	121
鲜虾豆腐煲.....	122
蒜香虾球.....	123
海虾干贝粥.....	123
124 / 蜂蜜	
蜂蜜葡萄柚汁.....	125
Part 3 中医告诉您，肝脏食疗这样吃	
128 / 玫瑰花	
茉香玫瑰茶.....	128
玫瑰香附茶.....	129
淫羊藿玫瑰花茶.....	129
金菊玫瑰花茶.....	130
玫瑰花上海青黑豆浆....	130
玫瑰山药.....	131
132 / 菊花	
党参菊花茶.....	132
洛神菊花茶.....	133
枸杞菊花茶.....	133
菊花粥.....	134
苦瓜菊花汤.....	135
菊花枸杞瘦肉粥.....	135
136 / 鸡骨草	
鸡骨草灵芝茶.....	136
鸡骨草甘草茶.....	137
鸡骨草雪梨瘦肉汤...138	
鸡骨草罗汉果马蹄汤..139	
薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤...139	
140 / 百合	
绿茶百合豆浆.....	140

仙人掌百合烧红枣... 141
枸杞百合蒸木耳.....142
枣仁鲜百合汤.....143
百合鲍片.....143
144 / 五味子
五味子蜂蜜绿茶.....144
地黄麦冬五味子饮...145
菟丝子五味子茶.....145
养肝茶.....146
党参麦冬五味子瘦肉汤...147
五味子炖猪肝.....147
148 / 决明子
绞股蓝决明三七茶...148
决明子枸杞茶.....149
首乌决明子冬瓜茶...149
决明子蔬菜汤.....150
决明子大米粥..... 151
152 / 金钱草
金钱草鸭汤.....152
金钱草粥.....153
154 / 连翘
桑寄生连翘鸡爪汤...154
金银花连翘茶.....155
156 / 桑寄生
黄精首乌桑寄生茶...156
桑寄生茶.....157
桑寄生杜仲乌鸡汤...157
158 / 灵芝
灵芝红枣茶.....158
灵芝炖蘑菇.....159
灵芝黄芪蜜枣瘦肉汤..160
灵芝芙蓉鸡..... 161
灵芝煎甲鱼..... 161
162 / 天麻
天麻双花粥.....162
天麻红枣绿豆汤.....163
天麻川芎白芷鲢鱼汤..163
164 / 当归
当归桂圆茶.....164
当归红花饮.....165
当归党参黄汤..... 166
黄芪当归猪肝汤.....166
四味乌鸡汤.....167
168 / 茵陈
金钱草茵陈茶.....168
茵陈煲鲫鱼汤.....169
170 / 蒲公英
大黄蒲公英茶.....170
夏枯草蒲公英茶..... 171

蒲公英大米绿豆浆... 171	
Part 4 西医告诉您，肝病食疗这样吃	
174 / 01 肝囊肿	
西红柿炒包菜.....175	
香菇苋菜.....175	
蘑菇藕片.....176	
南瓜西红柿山楂煲瘦肉...176	
椰子油炒虾.....177	
178 / 02 肝血管瘤	
胡萝卜葡萄柚汁.....179	
苦瓜胡萝卜粥.....179	
草菇冬瓜球.....180	
西蓝花炒什蔬.....180	
葫芦瓜炒虾仁..... 181	
182 / 03 脂肪肝	
白菜玉米沙拉.....183	
黑蒜拌芹菜.....184	
芹菜胡萝卜丝拌腐竹..184	
苦瓜拌鸡片.....185	
186 / 04 肝纤维化	
蒜泥海带丝.....187	
木瓜马蹄萝卜饮.....188	
西红柿葡萄紫甘蓝汁...188	
白菜木耳炒肉丝.....189	
190 / 05 肝硬化	
陈皮苹果胡萝卜汁... 191	
蜂蜜苦瓜汁.....192	
腐竹烩菠菜.....192	
木耳烩豆腐.....193	
194 / 06 甲型病毒性肝炎	
红枣蜂蜜柚子茶.....195	
白果蒸蛋羹.....195	
茭白鸡丁.....196	
胡萝卜豌豆炒鸭丁...197	
白果红枣肚条汤.....197	
198 / 07 乙型病毒性肝炎	
胡萝卜炒香菇片.....199	
菠菜炒香菇.....200	
香菇木瓜沙拉.....201	
西红柿炒山药.....201	
202 / 08 丙型病毒性肝炎	
蒸香菇西蓝花.....203	
芦笋玉米西红柿汤...204	
口蘑蒸牛肉.....204	
南瓜清炖牛肉.....205	
206 / 09 丁型病毒性肝炎	
黑蒜炒平菇.....207	
益母草鱼腥草排骨汤..207	
江南鱼末.....208	

银鱼干炒苋菜.....	208
福寿四宝虾球.....	209
210 / 10戊型病毒性肝炎	
紫甘蓝拌茭白.....	211
黑蒜炒苦瓜.....	212
萝卜圣女果梨汁.....	212
小白菜香菇肉片.....	213
214 / 11酒精性肝炎	
豆皮南瓜卷.....	215
蒜蓉菠菜.....	215
218 / 12肝癌	
西蓝花西红柿豆浆...	217
蒜蓉炒芥蓝.....	217
Part 5肝脏的物理保健法	
220 / 运动的肝脏保健法	
01 有空多散步，护肝又长寿.....	220
02 慢跑也能护肝.....	220
03 闲时打太极，抗击肝病又护肝.....	221
04 走路疗肝有妙招.....	222
05 起床前做做“护肝功”.....	222
06 练练瑜伽，慢生活养肝.....	222
07 扎好马步做家务.....	223
08 扭腰抡臂，做做健肝操.....	223
09 强肝健体头部操.....	224
10 踢腿运动护肝脏.....	224
225 / “小动作”的肝脏保健法	
01 头常梳—气血顺则百气通.....	225
02 齿常叩—补肾精、养肝血.....	225
03 津常咽—生津液、养肝阴.....	226
04 睛常转—双目灵、肝健康.....	227
05 耳常掸—护肝又治疗耳鸣.....	227

《食疗肝病真有效》

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