

《常见病食疗菜谱丛书》

图书基本信息

书名：《常见病食疗菜谱丛书》

13位ISBN编号：9787553701349

10位ISBN编号：7553701343

出版时间：2013-3

出版社：江苏科学技术出版社

作者：犀文图书

页数：153

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

前言

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠绕着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图为不同病症、不同体质的患者推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。《常见病食疗菜谱丛书》共10本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。《防癌食疗菜谱》主要介绍癌症的基础知识和各种防癌宜食食物，寄望广大读者通过此书，了解和认识癌症，并养成健康的饮食习惯，提高自身的免疫力，远离疾病，活出健康、精彩人生。

《常见病食疗菜谱丛书》

内容概要

《常见病食疗菜谱丛书:防癌食疗菜谱》内容简介:《常见病食疗菜谱丛书》是为常见病患者及其家庭精心策划的一套食疗养生菜谱丛书,共10本。《常见病食疗菜谱丛书:防癌食疗菜谱》精选了60余种具有一定的防癌功效的日常食材,详细、全面、科学地介绍其基础知识,并配备了130余道防癌菜例,还包括一些日常防癌的常识,让读者在享受美食的同时,轻松抵抗疾病威胁,健康生活每一天。

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。犀文出品的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

书籍目录

第一章 防癌养生常识002什么是癌003癌症的早期症状004癌症高危人群005食物中常见的致癌物质006哪些食物易致癌007日常防癌常识008日常饮食防癌把好“四关”009癌症与膳食中营养的关系010防癌饮食原则011防癌宜食食物012十二种常见的防癌食物014防癌烹饪妙招第二章 防癌食疗菜谱五谷杂粮类017常食五谷杂粮助防癌018燕麦 豌豆燕麦粥 芝麻燕麦粥020糙米 紫薯糙米粥 排骨糙米粥022紫米 莲子紫米粥 三红补血益颜粥024薏米 糯米薏米粥 冬瓜薏米水鸭汤026核桃 板栗核桃粥 核桃红枣猪腰汤028莲子 莲子百合粥 莲子猪心汤030腰果 腊八粥 西芹百合炒腰果032花生 冬菇花生鸡爪汤 花生莲藕排骨汤034玉米 玉米瘦肉粥 五色炒玉米036黑芝麻 天冬黑豆粥 黑芝麻粥038红枣 牛奶红枣粥 红枣粥040甘薯 拔丝甘薯 甘薯绿豆粥042黄豆 黄豆小米粥 老黄瓜黄豆瘦肉汤044赤豆 黑豆赤豆粥 薏米赤豆南瓜粥046绿豆 猪肝绿豆粥 冬瓜绿豆汤048蚕豆 口蘑炒蚕豆 茭白炒蚕豆 蚕豆粥 蚕豆烧豆腐干蔬菜类053蔬菜防癌的秘密054花椰菜 咖喱酸辣花椰菜 豆腐干炒花椰菜056茄子 蒜香茄子 尖椒茄子煲058辣椒 虎皮青椒 苹果青椒汁060番茄 番茄炒鸡蛋 奶香番茄062南瓜 蜜汁扣南瓜 脆炒南瓜丝064苦瓜 土豆烧苦瓜 香菇苦瓜066黄瓜 快炒黄瓜片 凉拌黄瓜068白菜 咖喱酸辣大白菜 如意白菜卷070卷心菜 清炒卷心菜 手撕卷心菜072油菜 火腿油菜 焖油菜心074菠菜 黄汁烩菠菜 腐竹拌菠菜076空心菜 豆腐乳空心菜 素炒空心菜078白萝卜 红烧白萝卜 青蒜焖白萝卜080胡萝卜 鸡汁胡萝卜粉蒸胡萝卜丝082土豆 炒土豆丝 香辣土豆块084芋头 粉蒸芋头 太极芋泥086竹笋 雪菜冬笋 油辣冬笋088芦笋 炒鲜芦笋 芦笋拌冬瓜090莴笋 桃仁莴笋 菠萝莴笋092芹菜 干红辣椒炒芹菜 豆腐干拌芹菜094姜 红油拌子姜 木瓜生姜汁096洋葱 洋葱炒蛋 凉拌洋葱098蒜 蒜蓉豆苗 白油冬瓜100香菇 油辣香菇 香菇炒蕨菜102口蘑 口蘑油菜 茶树菇烧豆腐104黑木耳 葱烧黑木耳 凉拌黑木耳106猴头菇 猴头菇鱼骨汤 黄芪猴头菇汤 猴头菇煨兔肉 猴头菇炖海参水果类111防癌先锋——水果112橘子 橘香甜汁 葡萄橘子酸奶114橙子 橙子菠萝汁 橙子牛奶汁116香蕉 树莓苹果香蕉汁 雪梨香蕉生菜汁118木瓜 木瓜牛奶汁 木瓜西米露120葡萄 紫沙果酿美肤汁 葡萄菠萝杏仁汁122猕猴桃 猕猴桃菠萝汁 猕猴桃卷心菜汁124芒果 纯芒果汁 芒果菠萝酸奶126草莓 草莓汁 草莓豆浆汁128梨 酪梨牛奶 梨藕汁130无花果 木瓜苹果炖鸡汤 无花果排骨汤132山楂 山楂莲叶排骨汤 山楂乌梅汤 山楂莲藕糖水 山楂桂圆糖水水产类137水产食品为什么能防癌138鲳鱼 参归鲳鱼汤 打冷鲳鱼140墨鱼 响螺排骨墨鱼汤 墨鱼粥142海参 黄精海参炖乳鸽 韭菜海参粥144鲍鱼 夏枯草鲍鱼汤 田七花鲍鱼汤146带鱼 清蒸带鱼 木瓜烧带鱼148海带 凉拌海带丝 海带排骨汤150紫菜 金针紫菜丝瓜汤 虾仁紫菜粥152海蜇 糖醋海蜇 芹菜 黄瓜姜丝海蜇

《常见病食疗菜谱丛书》

编辑推荐

《常见病食疗菜谱丛书:防癌食疗菜谱》主要介绍癌症的基础知识和各种防癌宜食食物，寄望广大读者通过此书，了解和认识癌症，并养成健康的饮食习惯，提高自身的免疫力，远离疾病，活出健康、精彩人生。

《常见病食疗菜谱丛书》

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