

《养心吃什么-15种养心食物及150道养心菜》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2010年12月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543644700

丛书名：营养保健系列

编辑推荐

“营养保健系列”共15册，主要针对不同的功用——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功能的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

本书为该系列丛书之一，详细讲解了15种养心食物。这15种食物都是我们日常生活中*常用的。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

“推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

内容简介

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种养心食物及其营养成分、养生与功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。书中还阐述了心脏的生理结构和功能，以及养心原则和饮食调理方法，帮助您全方位保护您的心脏！

目录

心脏与养心饮食

心脏的生理结构

心脏的生理功能

中医谈心脏

“伤心”的罪魁祸首

养心有原则

饮食调理与养心

吃对食物巧养心

养心食物与养心菜

1 小麦

选购储存 / 营养成分

养生与功效 / 烹调应用 / 民间验方

爱心提示 / 食用搭配宜忌

推荐菜品

小麦粥

小麦米粥小麦山药粥

羊肉小麦生姜粥麦 / 枣炖猪脑

甘麦大枣汤

黑豆小麦莲枣汤 / 小麦百合汤

黑豆浮小麦汤

2 龙眼

选购储存

营养成分 / 养生与功效 / 食用搭配宜忌

烹调应用 / 爱心提示

推荐菜品

龙眼肉粥 / 姜枣龙眼蜜膏

核桃龙眼鸡丁

人参桂圆炖双心 / 嫩鸡蒸圆肉

桂圆鸡

桂圆鸡蛋汤 / 龙眼牛肉汤

龙眼猪髓汤 / 枸杞莲子桂圆汤

3 绿豆

选购储存营养成分

养生与功效烹调应用

爱心提示食用搭配宜忌

推荐菜品

绿豆粥

绿豆粳米粥 / 绿豆南瓜羹

绿豆海带羹 / 薏仁绿豆老鸭汤

绿豆白菜汤 / 绿豆甘草汤

4 莲子

选购储存 / 营养成分

养生与功效 / 烹调应用

爱心提示 / 食用搭配宜忌

推荐菜品

莲子粥

莲子芡实荷叶粥 / 莲子红枣桂圆羹

莲子枸杞羹 / 八宝莲子

拔丝莲子

莲子鸡丁 / 莲子炖乌鸡

清蒸莲子鳗鲡鱼

莲子百合猪肉汤 / 莲子芡实猪肉汤

莲子人参汤

5 百合

选购储存

营养成分 / 养生与功效

烹调应用 / 爱心提示食用搭配宜忌

.....

养心护心的5个爱心叮咛

在线试读部分章节

心脏与养心饮食

心脏生理结构

心脏的形状像倒置的圆锥体，大小稍大于本人的拳头。心脏可分为心尖、心底、两面和两缘。心尖朝左前下，位于左侧第5肋间隙，在左锁骨中线内侧1~2厘米处。心底朝右后上方，与出入心脏的大血管干相连，是心脏比较固定的部分。心脏的胸肋面（前面）朝向前上方，大部分由右心室构成。膈面（下面）朝向后下方，大部分由左心室构成，贴着膈。心脏右缘垂直向下，由右心房构成。心脏左缘钝圆，主要由左心室及小部分左心耳构成。心脏表面有三条浅沟：近心底处有略呈环形的冠状沟，是心房与心室的表面分界线。在胸肋面有从冠状沟向下到心尖右侧的浅沟，前室间沟。在膈面也有从冠状沟向前下到心尖右侧的浅沟，称后室间沟。前、后室间沟是左、右心室在心脏表面的分界线。

生理功能

心脏是由心肌和瓣膜组成的动力泵，主要生理功能是维持全身的血液循环。心肌的周期性收缩和舒张推动血液在循环系统内沿着一定的方向周而复始地流动，将氧气、营养物质、激素等运送到机体各器官组织，同时将组织器官的代谢产物及二氧化碳运送到适当器官进行处理或排出体外。

此外，血液防卫机能的实现，以及体温相对恒定的调节，也都要依赖血液在血管内不断循环动，而血液的循环的是由于心脏“泵”的作用实现的。成年人的心脏重约300克，它的作用是巨大的，例如一个人在安静状态下，心脏每分钟约跳70次，则每分钟约泵5升血，如此推算一个人的心脏一生泵血所作的功，大约相当于将30吨重的物体向上举到喜马拉雅山顶峰所作的功。

.....

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