

《维生素缺乏症功能食谱》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801861825

丛书名：祛病功能食谱丛书

编辑推荐

美食可以帮助人们祛病健身，这一话题恰好与新兴的医学理论——第四医学不谋而合。正在兴起并越来越引起世人关注的第四医学，即自我保健医学，它倡导以科学的自我保护方法、简便易行的治疗和康复手段，达到身心健康、益寿延年的目的，尤其适于“第三状态”（即“亚健康”状态）的人群。第三状态是介于健康与疾病两者之间的一种状态，如不及时摆脱，随时可向疾病转化；若能及时得到调理，则可转向健康。“药补不如食补”的古说是科学依据的。我国汉代“医圣”张仲景早有论述：“凡饮食滋味，以养于生，食之有妨，反能为害……所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”唐代药王孙思邈也告诫人们：“不知食宜者，不足以生存也。”经过世代筛选留传至今的谷肉果菜、水陆珍肴，不仅口味好，营养高，而且也易为机体接纳、消化和吸收，同时对防病祛病、养生保健也有一定的辅助功效。

内容简介

科学膳食调养的要义是要根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地制宜地选择和摄取食物。同样的疾病发生在不同体质或不同环境的人身上，往往差异较大，所以饮食调养也需要“具体情况，具体处理”。编写本书就是为了向读者介绍饮食调养的有关知识和资料，使读者了解食物功效，根据自身情况科学、合理地选用功能食物，顺利地进行疗疾治病和健身养生。

目录

前篇

维生素缺乏症患者膳食调养须知

维生素缺乏症是一种什么样的病症？

何谓膳食调养？维生素缺乏症膳食调养有何原则？

维生素缺乏症患者的饮食安排应注意些什么？

维生素缺乏症患者的饮食有何禁忌？

正篇

维生素缺乏症患者膳食调养功能食谱

炸芝麻里脊

炒三丝

腊味荷兰豆

牛肉番茄烧鲜蘑

香菇鸡块

烩奶油火腿菜花

肉片烧菜花
干煸牛肉丝
韭黄炒肉丝
熘肝尖
猪肝油菜
口条海米菠菜
油爆肉丁
蟹肉狮子头
炸响铃
红烧西排
油焗肉片
牛柳炒苦瓜
肉豉青椒丝
鸡丝烩豌豆
核桃仁鸡丁
炒银针鸡丝
火腿炒油菜
豌豆鸡片
芫爆鸡丝
鸡肉丝炒蒜苗

.....

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)