

<<食物的巧食妙用>>

图书基本信息

书名：<<食物的巧食妙用>>

13位ISBN编号：9787506477390

10位ISBN编号：7506477394

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：《好生活百事通》编委会

页数：209

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：<http://www.tushu007.com>

<<食物的巧食妙用>>

内容概要

“人不可貌相，海水不可斗量。”普通食物竟然具有类似于保健品的奇特功效，甚至可替代药用，懂得此理，将各种食材随手取来，善加利用，让全家人的健康更上一层楼!

<<食物的巧食妙用>>

书籍目录

食物寒热属性速查

食物五味速查

常见的抗衰老食物

第一章 本草养生，让健康伴随一生

《本草纲目》中的饮食本草养生经

饮食本草养生更健康

养心安神，增强免疫力

调和阴阳，调理气血

美容养颜，永葆青春

未病先治，强身健体

认识食物的性能

食物的四性、五味

食物的归经

食物的升降浮沉

认识自己的体质，对“质”养生

实性体质养生法则

虚性体质养生法则

.....

第二章 五谷杂粮类

第三章 菜类

第四章 果类

第五章 干果类

第六章 肉奶类

第七章 水产类

第八章 调料类

<<食物的巧食妙用>>

章节摘录

版权页：插图：中医食疗已有数千年的历史，名医扁鹊曾提到：为医者，当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药。

这种集食疗、药疗于一身的思想，甚至先食疗后医疗的思想，对后世的中国人影响很大。

而《千金·食治》也表示：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

因此饮食疗法，或称食物治疗，具体来讲，就是指利用各种食物来调养生理功能，达到强身补气的功效。

食疗养生在了解食物性味和自身体质外，还要依循着季节的变化去选择食物，这样才能真正发挥药、食调理的效果。

因为自然界的阴阳消长运动，深深影响着人体阴阳之气的盛衰，所以人体必须适应大自然的阴阳消长变化，才能维持生命活动，增强调节生命节律的能力。

人体五脏的生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调平衡。

如果人们没有适应四时阴阳变化的正常规律，那么就会导致人体内外环气候条件对人的身体健康有很大的影响，所以中医就常利用春、夏、秋、冬四季气候更迭转变，加上食疗养生、药食同源的观念，搭配季节性食材，来调养和治疗疾病。

只有懂得顺时养生，依照大自然的定律来做调养，身体机能才能够达到最好的状态。

日本人一直是个长寿的民族，秘诀就在于他们充分巧妙地运用当季的食材，通过简单的烹调方式，即可得到最丰富的营养，对维持身体健康也有极大的帮助。

当季的食材，不但价格便宜，而且营养素含量高。

以水果而言，当季的水果，农民多会依照安全采收期来施用药物，就比较少会有提早采收、农药或是肥料过多的问题，因此质量也比较好，对身体好处也多，而不合时令的蔬果，需要喷洒比较多的药剂来维持收成。

所以，若能够依照每种食材的盛产期，选择不同的蔬果食用，更能达到较好的养生作用。

当季的蔬果产量多，价格低，农药残留问题不严重，可安心购买，减少食用疑虑。

<<食物的巧食妙用>>

编辑推荐

《食物的巧食妙用》：善用药食两用的食物，美味防病两不误！
7大类食物的妙用推荐，200种食谱做法全图解，300种食物营养巧搭配，五谷杂粮类 / 菜类 / 果类 / 干果类 / 肉奶类水产类 / 调料类。
让你受益良多的食材妙用。

<<食物的巧食妙用>>

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:<http://www.tushu007.com>