

<<不生病的吃法>>

图书基本信息

书名：<<不生病的吃法>>

13位ISBN编号：9787509131510

10位ISBN编号：7509131510

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医出版社

作者：台湾台视文化事业股份有限公司《常春杂志》

页数：119

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>

## <<不生病的吃法>>

### 前言

中国有古谚言：“民以食为天”“吃饭皇帝大”，外国也有一句知名谚语：“You are what you eat.” 吃，决定一个人的健康。

国际保育人士珍古德更提出“每餐所吃都可能改变世界”，强调如果科学饮食，实践本土化、当地、当季饮食，不但可以得到健康、改变环境，还可能改变世界面貌，延伸其意，即“嘴巴革命”可以养出健康的人和环境！

传统中医也有这样的观念，重视食物性味与时令之调节，也就是因时调节寒热及食时所宜。

每个季节有当令之蔬果食物，当令的食物是最宜多食，既符合经济原则又可得以养生。

立春之始，优选和精心规划全年度时令饮食，可以在每个月份、每个节气按时参阅，珍藏一整年，让您所吃进去的每口都健康。

## <<不生病的吃法>>

### 内容概要

中国人自古就非常注重吃，有“民以食为天”之说，可见“吃”在中国百姓心中的地位。本书在强调饮食养生的同时，以时令饮食为切入点，按照不同节气特点提出相应的饮食调理方法、养生重点，并介绍了不同时令的代表蔬菜、水果，推荐当今最有价值的养生单品。本书适合社会大众在养生保健时参考阅读。

## &lt;&lt;不生病的吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

【节令养生篇】立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒【每月蔬果篇】1月 代表蔬菜：花椰菜 蘑菇烩青花菜DIY 代表水果：柑橘 陈皮茶DIY 2月 代表蔬菜：牛蒡 酱拌牛蒡DIY 代表水果：草莓 草莓牛奶冻DIY 3月 代表蔬菜：大番茄 番茄沙拉DIY 代表水果：香蕉 香橙蜜蕉DIY 4月 代表蔬菜：南瓜 南瓜浓汤DIY 代表水果：西瓜 西瓜柠檬蜜DIY 5月 代表蔬菜：茄子 紫色蔬果汁DIY 代表水果：荔枝 荔枝炖鸡DIY 6月 代表蔬菜：金针 金针木耳羹DIY 代表水果：凤梨 凤梨优格汁DIY 7月 代表蔬菜：莲藕 莲藕牛蒡丝清汤DIY 代表水果：芒果 芒果奶昔DIY 8月 代表蔬菜：芋头 芋头粥DIY 代表水果：梨子 梨奇果汁DIY 9月 代表蔬菜：甘薯 好吃薯球DIY 代表水果：葡萄 多C果汁DIY 10月 代表蔬菜：芹菜 芹菜粥DIY 代表水果：木瓜 木瓜蛋蜜汁DIY 11月 代表蔬菜：山药 山药手卷DIY 代表水果：释迦 释迦苹果沙拉DIY 12月 代表蔬菜：茼蒿 蒜酱茼蒿DIY 代表水果：莲雾 莲雾豆浆DIY【时代精选篇】绿茶 鲑鱼 菠菜 绿花椰菜 大蒜 红酒 番茄 果仁 燕麦 蓝莓【食物色彩篇】1 颜色代表营养素、成分及健康效应之不同 2 颜色代表一种自然反应及烹调的程度 3 颜色代表新鲜程度或使用添加物情况

## <<不生病的吃法>>

### 章节摘录

插图：材料：梨1个，奇异果1个，柠檬汁少许，冰块少许。

作法：1.将奇异果削皮切片、梨削皮去核切片。

2.把切好的奇异果及梨放进果汁机中，加入冰块搅打成果汁。

3.将打好的果汁倒进杯中，加入数滴柠檬汁拌匀即可。

功效：有助于消除疲劳、预防便秘和低血压。

食用宜忌：梨吃太多易伤脾胃，伤风咳嗽、腹泻的人不要食用过量。

梨大部分纤维都在果皮上，因此连果皮一起食用，比较能得到完整纤维，但一定要反复清洗干净后才能食用。

营养价值：营养成分包括糖类、纤维、维生素C、钾、铁等，被称为“百果之宗”。

其所含的大量果糖，可迅速被人体吸收；钾可以维持人体细胞与组织的正常功能、调节血压；维生素C可保护细胞、增强白细胞活性、有利铁质吸收、加速伤口愈合、保持皮肤弹性；果胶是可溶性纤维，能有效降低胆固醇。

中医认为，梨能生津止渴、润燥化痰、润肠通便、清热、镇静心脾，是止咳去痰的良品；如果咳嗽多日、喉咙积痰者，可用梨加川贝粉及少许冰糖，隔水炖煮之后食用。

<<不生病的吃法>>

编辑推荐

《不生病的吃法(珍藏版)》：24节气活力餐12个月首选蔬果餐10大世界级必吃食物吃决定一个人的健康全年度饮食规划珍藏版

<<不生病的吃法>>

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>