

<<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

图书基本信息

书名：<<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

13位ISBN编号：9787509153482

10位ISBN编号：7509153484

出版时间：2012-3

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德，宋红梅 主编

页数：150

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>

## <<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

### 内容概要

民谚有“每天吃豆三钱，何需服药连年”之说，意思是说经常吃点豆类食品，不仅能够远离疾病，还可辅助治疗一些疾病。

传统饮食也有“五谷宜为养，失豆则不良”的说法。

黄豆补脾可健脾宽中、益气补虚，经常食用还有助于延缓衰老，适用于面色无华、身体羸弱之人。

绿豆补肝可清热解毒、下火消暑，常食能帮助排泄体内毒素，促进机体正常代谢。

红豆补心并具有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿均有一定调节作用。

黑豆补肾具有明显的补益肾脏、益阴活血、强筋健骨、安神明目功效。

白豆补肺具有提高人体免疫能力等功能，对预防呼吸道疾病的发作、复发有很好的作用。

《五豆补五脏:最便捷的五脏调养方》主要介绍五种豆类的具体保健食疗功用及食谱、药膳等，可供广大读者日常保健参考阅读。

## <<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

### 作者简介

张湖德，毕业于北京中医药大学，著名中医养生专家，现任中央人民广播电台医学顾问、中国老年学会营养与食品专业委员会顾问、解放军卫生音像出版社特聘专家。

曾先后主编过30多部营养学专著，如《干部膳食管理手册》《家庭饮食滋补》《家庭百病食疗》《黄帝内经饮食养生宝典》《中国养生汤膳精选》《中国养生粥膳精选》等。

《人民日报·海外版》《中国食品报》曾先后为其开设如《保健食品的开发》等专栏。

宋红梅，中医学博士，对中医饮食养生有深刻研究，出版或发表过不少中医饮食方面的专著和论文。

<<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

书籍目录

第一章 天人相应的营养观

人和自然相通应  
以阴阳五行学说为指导  
以脏象学说为核心  
以经络学说为基础  
调理阴阳的营养观  
食药一体营养观

第二章 豆类的营养价值

豆类的划分  
豆类的营养价值  
豆类中的抗营养因素  
豆制品的制作  
豆类与其他食物禁忌

第三章 五色应五脏

五行学说的运用  
肾为先天之本——其色在黑  
脾为后天之本——其色在黄  
心为君主之官——其色为赤  
肺为相傅之官——其色在白  
肝为将军之官——其色在苍

第四章 黑豆养肾

黑豆养肾  
黑豆养肾营养佳肴  
黑豆养肾营养汤膳  
黑豆养肾粥谱  
黑豆养肾药膳

第五章 黄豆养脾

黄豆养脾  
黄豆健脾美味佳肴  
黄豆补脾营养汤膳  
黄豆健脾粥膳  
黄豆补脾药膳

第六章 绿豆养肝

第七章 白豆养肺

第八章 红豆养心

## <<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

### 章节摘录

版权页：插图：少林武僧每日喝豆汤联合国教科文组织第34届世界遗产大会审议通过，中国少林寺成功列为世界文化遗产，这无疑为少林寺宏大的文化再添一笔亮色。

其实，少林文化不只有宏伟的建筑，精妙的武术，还有它独特的食疗养生文化。

笔者曾应邀到寺院，有幸进入外人一般难以进入的寺院食堂——斋堂，实地观察了少林武僧的用餐情况。

武僧们在用餐前先举行特有的仪式。

当值班的僧值师敲响斋堂外的钟声后，所有的用餐者便一起吟诵《二时临斋仪》，仪式大约持续2分钟，然后大家开始进餐。

1500年来，寺院的这个传统一直保持至今。

少林寺的斋堂膳食主要有土豆、豆腐、米饭、馒头、蔬菜等，但不管当天吃什么，必定有一碗红豆汤或绿豆汤。

僧人们告诉笔者，每天喝豆汤是寺院一直以来的传统。

一般两种汤是交替着喝，但是冬天喝红豆汤多一些，夏天则喝绿豆汤更频繁。

少林寺每天喝豆汤其实大有学问。

首先，豆汤低钠高钾，不含脂肪和盐。

比起许多人喝的浮着一层油、含大量盐或嘌呤的菜汤或肉汤而言，无疑更加健康。

其次，喝豆汤对大量流汗的武僧格外有益。

武僧们练功时汗珠成串滴落到地面，汗水将棉质背心全部浸透。

随着汗液大量流出，大量的维生素和矿物质也必然随之流失，这其中便有对人体代谢起着重要作用的“钾”。

有的人在大量出汗后感到四肢无力、心跳异常，总以为是天气太热的缘故，其实很可能是发生了“钾缺乏症”。

天气炎热，人们大量出汗后一定要及时补钾。

在食物钾含量排行榜中，红豆和绿豆都在前五名。

所以，普通人喝豆汤还对防暑降温大有好处。

热性体质的人适合喝绿豆汤，而脾胃虚寒的人可多喝红豆汤。

每餐喝一碗（300~400毫升），用大约25克豆熬制。

每天饮用2~3次即可，每日两碗为宜。

## <<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

### 媒体关注与评论

五种豆类的具体保健功用书里都有详细介绍——即使你不懂中医也没关系，同样可以学会五脏的饮食调养。

——中央人民广播电台医学顾问，解放军卫生音像出版社特聘专家、顾问张湖德五谷宜为养，失豆则不良。

——《黄帝内经·素问》

## <<五豆补五脏.最便捷的五脏调养方>>

### 编辑推荐

《五豆补五脏:最便捷的五脏调养方》编辑推荐：著名中医专家食疗养生专家，为您解读《黄帝内经》中的食疗养生智慧，传承千年的养生智慧，随手可用的食疗方法，掌握五色食谱，方能延年益寿！

黄豆补脾、绿豆补肝、红豆补心、黑豆补肾、白豆补肺。

每天吃豆三钱，何需服药连连！

《内经》中的这句话意思是说五谷有营养，没有豆子会失去平衡。

豆类是古今公认的食疗佳品，素有“植物肉”的美誉。

它营养价值非常高，是惟一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪植物性食物，也是物美价廉的优质蛋白质以及钙和微量元素锌的最佳来源。

民谚说的“宁可一日无肉，不可一日无豆”非常符合中医养生之道，多吃豆，会吃豆，可谓最便捷的五脏调养方，持之以恒必可五脏调达，健康长寿。

黄豆补脾，健脾宽中、益气补虚，常食可助延缓衰老。

绿豆补肝，清热解毒、下火消暑，常食可助排泄毒素，促进正常代谢。

红豆补心，利尿、解酒、解毒，对心脏病、肾病、水肿有一定调节作用。

黑豆补肾，补益肾脏，益阴活血，强筋健骨，安神明目。

白豆补肺，提高免疫力，可助预防呼吸道疾病的发作、复发。

妙用五豆补五脏，食疗保健养天年。

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>