第一图书网, tushu007.com

<<吃蔬菜的学问>>

图书基本信息

书名：<<吃蔬菜的学问>>

13位ISBN编号：9787530642276

10位ISBN编号：7530642278

出版时间：2005-8

出版时间：百花文艺出版社

作者：赵生

页数：167

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

第一图书网, tushu007.com

<<吃蔬菜的学问>>

内容概要

中国传统文化向来提倡“医食同源”，早有《黄帝内经》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。
我在临床实践中也证明了，利用食物来防病、治病，促进身体健康，甚至延年益寿，都有它的功用。
不过食物具有寒热凉温的性质，酸甜苦辣的味道。
民间习俗，人有寒底、热底之分，寒底的人适宜食性热、味辣食物，热底的人适宜食性寒、味苦食物。
　我和太太秉烛夜谈间，时常重复探讨两个问题，一个是究竟有无寒底热底存在?另一个问题是怎样将食物煮熟后，供人享用时具有齿颊留香的效果。
　我俩的结论是，当你吃一点点燥热食物，例如炸鸡肉、煎虾、葱、蒜等类，就发生口干喉痛，觉得非常热气，甚至因而生病，那你便是热底的人。
反过来如果当你吃寒凉食物，例如冬瓜、白菜、绿豆糖水、芥菜汤等类，随即出现头晕眼花，反胃作闷，小便频密，因而生病，这便是寒底的症状。
不过，在临床上寒底热底并不代表身体虚弱或者强：仕，最关键的是要选择适合你身体的食物来作粮食。
这也正是我今次要写《吃蔬菜的学问》的出发点。
　这书分咸叶茎类、花菌类、果实类、地下根类。
书中详述每种蔬菜的植物科属、产地、科学成分、古代植物学家记载、材料配搭、烹饪方法、食疗功用等。
　健康是人类最大的财富，我相信你阅读过这本书后，可以透彻地了解到书中介绍每种蔬菜的饮食学问，因而可以针对自己的体质来选择饮食，以求达至健康长寿的目的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵生，男。

1946年生于中国广东。

1973年踏足香港。

1974年开创赵生医务所。

1999年创办赵生健康网站：WWW．chiusang．com.hk
2000年至2005年编写一系列健康书籍:《何妨做汤羹》、《食疗精华下载》、《阴阳五行与健康美蓉》等。

200

第一图书网, tushu007.com

<<吃蔬菜的学问>>

书籍目录

叶茎类 菜芯 白菜 蒜 菠菜 苦麦菜 西洋菜 枸杞菜 茼蒿菜 芹菜 藤菜 豆苗 蕹菜（空心菜） 韭菜 紫菜 海带 葱 芫荽（香菜） 竹笋 芽菜（豆芽菜） 咸酸菜 椰菜 油麦菜（莴苣） 苋菜 香花菜 芥蓝菜 花菌类 蘑菇 椰菜花（菜花） 黄花菜（金针菜） 韭菜花 西兰花 银耳 黑木耳 冬虫夏草 姬松茸 灵芝 猴头菇 云芝 茶树菇 霸王花（昙花） 茭白果实类 低下根类

第一图书网, tushu007.com

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