

<<中华饮食养生图典>>

图书基本信息

书名：<<中华饮食养生图典>>

13位ISBN编号：9787542744807

10位ISBN编号：7542744801

出版时间：2010-1

出版时间：上海科普

作者：《大生活》编委会 编

页数：351

字数：300000

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>

## 前言

用食物为健康保驾护航对于我们每个人来说，健康最宝贵的财富，而与健康息息相关的就是每天都离不开的食物。

您是否真正明白每天所吃食物的养生奥秘所在？

您又是否知道最健康的饮食方式是什么？

如果我们能了解各种日常食物的养生功效，进行合理的安排和搭配，食物就能成为维护身体健康的最好屏障。

养生食材全知道本书为您讲解了200多种家常食材及常用中药材的养生、保健及药用功效，并提供了相应的经典菜式和药膳，为您解开日常食物养生的密码。

同时，为您提供最适宜四季养生的经典食谱，让您一年四季都能吃得恰当，吃得健康。

搭配对了，才有健康我们每天吃的食物品种繁多，但如何把食物搭配得当，这是人们最关心的问题。

本书特别介绍食物与食物之间的黄金搭档，以及互相不宜搭配的食物“黑名单”，让您可以在日常生活中轻松检索，放心组合。

对于有疾病困扰的人，又有针对性地介绍了各种常见病痛的食疗方以及具有不同保健、养生功效的药膳，让您可以根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物真正服务于我们的健康。

人群不同，选择不同人在不同的年龄阶段，其养生的理念和原则是不同的，特别是在饮食上要有所区分，这样才能将养生实践逐渐渗透到日常生活中。

本书针对不同年龄的人群，特别推荐了相应的膳食指南及日常食谱，方便您在繁忙的工作之余，为自己及家人做上一两道美味而又调养的饭菜，让健康成为人生最宝贵的财富。

## <<中华饮食养生图典>>

### 内容概要

200种食材，药材的食用指南，四季养生的膳食指导，30种常见病的食疗妙方，特定人群饮食宜忌。

吃得好不等于吃得对。  
您知道吗，食物各有“性味”，它们之间的搭配决定着其营养功效的发挥。  
营养专家为您深度剖析食物和健康之间的奥秘，指导您和家人的一日三餐，让日常饮食真正有效维护家人健康。

<<中华饮食养生图典>>

书籍目录

[绪论]

饮食养生的第一堂课

食物的功能

食疗的基本原则

什么是药膳养生

怎样才是科学的食疗方法

四季饮食养生攻略

Part 1 养生好食材

【养生从谷类开始】

粳米

玉米

黑米

粟米

糯米

小麦

大麦

燕麦

荞麦

高粱

薏米

青稞

芝麻

芡实

【豆子的神奇功能】

黄豆

绿豆

蚕豆

豆腐

豆浆

豌豆

赤小豆

黑豆

芸豆

腐竹

【最不可忽视的蔬菜】

番茄

胡萝卜

洋葱

韭菜

菠菜

芦荟

苦瓜

魔芋

莴笋

生菜

<<中华饮食养生图典>>

茄子  
茭白  
茼蒿  
雪里蕻  
圆白菜  
菜花  
香菜  
豇豆  
油菜  
土豆  
芥菜  
芹菜  
苋菜  
竹笋  
茼蒿  
鱼腥草  
黄花菜  
香椿  
蒜苗  
空心菜  
芦笋  
仙人掌  
绿豆芽  
黄豆芽  
扁豆  
豆角  
芋头  
红薯  
南瓜  
山药  
丝瓜  
黄瓜  
佛手瓜  
辣椒  
莲藕  
冬瓜  
最不可忽视的果品  
苹果  
香蕉  
西瓜  
芒果  
菠萝  
木瓜  
梨  
桃  
杏  
李子

<<中华饮食养生图典>>

柿子  
甜瓜  
荔枝  
葡萄  
枇杷  
橘子  
柠檬  
桑葚  
杨梅  
柚子  
橙子  
桂圆  
樱桃  
猕猴桃  
榴莲  
杨桃  
火龙果  
无花果  
荸荠  
草莓  
椰子  
山竹  
金橘  
甘蔗  
红枣  
山楂  
栗子  
沙枣  
罗汉果  
白果  
菱角  
花生  
杏仁  
开心果  
橄榄  
葵花子  
腰果  
槟榔  
核桃  
莲子  
榛子  
榧子  
松子  
肉禽蛋奶的功效  
猪肉  
牛肉  
羊肉

<<中华饮食养生图典>>

驴肉  
兔肉  
鸡肉  
鸭肉  
鸽子肉  
乌鸡  
狗肉  
鹅肉  
蚕蛹

.....

Part 2 四季饮食养生膳食

Part 3 常见病症美味食疗方

Part 4 家庭实用药材速查

Part 5 养生保健饮食宜忌

Part 6 经典滋补保健药膳

Part 7 特定人群及不同年龄饮食宜忌

## 章节摘录

插图：饮食养生的第一堂课在中国，“药食同源”理论源远流长。

智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病。

在此基础上无数的中医学(尤其是古代食医)、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不懈的积累、总结，归纳形成了独特的中医食疗养生体系。

认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、不良反应小；药物的作用相对显著、不良反应大。

何况，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。

俗话说：“是药三分毒”、“药补不如食补”。

在得病之前乃至患病过程中，如果我们能够掌握并利用食物的一些特性，为我所用，科学正确地进行食疗调补，既可以减少疾病的发生，又可以提高生存的质量，其意义是重大而深远的。

早在战国时期，中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，如《黄帝内经·素问·五常政大论》载：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。

谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。

”这是中国食疗养生理论的重大进步体现。

同时，我们也知道，食疗食品与普通膳食有共同之处，即必须利用一定烹调方法进行加工处理，符合食品的要求，具有色、香、味、形；但食疗食品又不能等同于普通膳食，它们具有一定的治疗作用，是在中医理论指导下，有目的地选择某些食品，通过一定的搭配和烹调，达到防治疾病的目的。



<<中华饮食养生图典>>

编辑推荐

《中华饮食养生图典》：揭开食物养生的神秘面纱，贴心实用的健康膳食宝典。

<<中华饮食养生图典>>

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>