

<<小食物大健康>>

图书基本信息

书名：<<小食物大健康>>

13位ISBN编号：9787543949010

10位ISBN编号：7543949016

出版时间：2011-8

出版时间：上海科技文献

作者：土荣华//陈永超

页数：291

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>

## &lt;&lt;小食物大健康&gt;&gt;

## 前言

民以食为天，吃对就能保健康。有人说，人一生有两件事是不需要学习的，即呼吸和吃饭。

呼吸不用说，想憋都憋不住；吃饭似乎也一样，只要食物没有毒往嘴里塞就可以了。

表面上看是如此，但细心的人会发现，同样是吃五谷杂粮，有的人吃得身强体壮，有的人则吃出了体弱多病；有的食物刚吃下去没事，过一会儿胃就不舒服；有的食物中午吃没事，早上或者晚上吃则会让你吃不了兜着走；还有一些食物好像故意跟你过不去一样，别人吃了没事，自己吃了却麻烦不断。

就跟运动一样，看上去不需要学习，生命在于运动，所以只要在“动”就能得到锻炼，事实果真是这样的吗？

不是！

有的人天天有规律地运动，结果身体康健，而有的人十年如一日地“辛苦”坚持下来，却不是关节痛就是腰板僵硬。

民以食为天，事实上，进食也是这个道理。

那么，同样是运动，同样是吃，为什么会出现“两极分化”的情况呢？

道理何在？

很简单，不了解食物之性。

打个比方或许更容易明白，如果以食当友，那么，人吃饭就好比是两个人相处一样，性相近，志相投，即日常所说的是同一类人，人以类聚自然两者就能和睦相处，就能起到互相帮助、互相鼓励、互相支持的作用。

同理，就饮食来讲，食物性相近，就会越吃越健康；相反，如果性与性出现了水火不容，那么，对于人与人之间的相处来说，就会出现纠纷与不和，轻则会说红脸话，闹个小别扭，这就相当于是日常生活中吃得不对劲，会出现轻度的恶心、呕吐、拉肚子等情况。

严重者则出现两人水火不容，有你没我、有我没你，会出现仇视和相互地抗争，而就食物与人体健康的关系来看，不对性的食物就相当于是“毒药”了，对身体极有损伤。

当然，日常生活中，人与人之间发生纠纷的时候，总会有人调解和判决，判决是用行政的手段对纠纷进行解决。

就食物之性来看，相当于是“药补”，判决是有惩戒性质的，药物对人体健康的调剂也一样，事实上，吃药利用的就是药物的“烈性”，而很多事实证实，多数时候，在“平息”身体内乱的同时，会殃及身体的脏腑，在一定程度上扰乱气血运行的“正常秩序”，并因此埋下新的健康祸患。

有的时候还会按下葫芦浮出瓢来，出现副作用，这就是“是药三分毒”的道理所在。

这就是日常生活中人们说“药补不如食补”的根本所在。

那么，将以上问题归结为两点：常见食物的“性”如何呢？

又该如何利用这些食物之性，去实现捍卫健康的目的呢？

《小食物大健康》正是在这样一种饮食观念指导下，在大量吸收鲜活的养生理念、养生方法基础上精心编撰整理而成的。

本书在传递养生观念，介绍饮食宜忌的基础上，将常见的食物分门别类，介绍了谷物类、蔬菜类、肉蛋类、水产类、果品类、豆类，甚至包括了调料类和饮品类，涉及面广，几乎囊括了日常生活中的各种食物，针对每种食物不仅介绍了食物的属性、功效、存放、挑选、食用宜忌，同时还整合了大量医学、营养、美食方面专家的提示。

编者在立足全面捍卫健康的基础上，又针对性地引荐了“食疗偏方”，内容不仅丰富而且科学、实用。

最后送大家一句养生忠告：“药补不如食补”，因为食物是最好的医药。

编者

## <<小食物大健康>>

### 内容概要

从古至今，食物的功效一直为医家所推崇。

这本《小食物大健康》由土荣华和陈永超编著，根据中医食疗理论，结合现代医学和营养学说，将食物性味、食物功效、饮食宜忌及常见病食疗方剂等，进行了精辟详细的阐述。

《小食物大健康》内容科学严谨、通俗易懂，可谓“一看就懂，一用就灵”的健康宝典。

## <<小食物大健康>>

### 作者简介

土荣华，医学博士，主任医师。

1936年11月生，笔名满江，字丕玉，号一康，现居住北京。

为中国名医研究所特约研究员；中华医学会会员；中国抗衰老科技学会山西分会常务理事；中国中西医结合学会忻州分会副理事长；北京市土荣华中医药研究所所长。

作者幼学岐黄，从医至今50余年，积累了丰富的临床经验，特别善于运用中西医结合综合诊治内科、外科、妇科、儿科、五官科等疑难病症。

曾发表医学论文97篇，多次获得国家级论文一等奖，出版医学专著5部。

## &lt;&lt;小食物大健康&gt;&gt;

## 书籍目录

## 对症养生食材图鉴

## 第一章 谷物类

- 大米——健脾养胃的“人间第一补物”
- 玉米——防治便秘、肠炎良药
- 小麦——能当主食的“补虚食物”
- 小米——产妇及病患者的“代参汤”
- 燕麦——糖尿病、冠心病患者的首选
- 薏苡仁——肠、胃、肺癌患者的“健康之禾”

## 第二章 蔬菜类

- 大白菜——降低乳腺癌的“菜中之王”
- 菠菜——抗衰老、防痴呆的“蔬菜圣品”
- 油菜——活血化瘀的“菜中佼佼者”
- 莴苣——糖友的胰岛素“激活剂”
- 芹菜——防痛风、助性福的“夫妻菜”
- 生菜——利水肿、去脂肪的“减肥菜”
- 空心菜——除口臭、润皮肤的“美容佳品”
- 苋菜——促进造血、防便秘的“长寿菜”
- 芦笋——孕妇补充叶酸的名贵茎叶菜
- 木耳菜——清热毒、补铁钙的“经济菜”
- 韭菜——降血脂、补肝肾的“起阳草”
- 竹笋——防治便秘、肠癌等的茎叶佳蔬
- 萝卜——生津开胃、百病皆宜的消胀菜
- 胡萝卜——保持视力、降糖防癌的“小人参”
- 土豆——防脑卒中(中风)、助消化的“第二面包”
- 红薯——防癌又益寿的“第一食品”
- 山药——除邪气、助五脏的“补虚佳品”
- 莲藕——生津止渴、醒酒消食的“滋补佳珍”
- 荸荠——降血压、防癌肿的“地下雪梨”
- 芋头——解毒通便、益胃化痰的“习俗菜”
- 百合——润心肺、抗肿瘤的保健食品
- 洋葱——去头屑、防血栓的“菜中皇后”
- 苜蓿——化痰止咳、清神明目甘蓝菜
- 魔芋——降低餐后血糖的“魔力食品”
- 大头菜——开脾胃、抗感染的芥菜
- 茄子——防止衰老、降低胆固醇的“良药”
- 青椒——散寒除湿、防坏血病的“甜柿椒”
- 菜花——助解毒、防癌症的“抗癌新秀”
- 番茄(西红柿)——抗衰老、降血压的“维生素仓库”
- 黄花菜——提神健脑、止血消炎的“席上珍品”
- 黄瓜——降糖除皱的“厨房美容剂”
- 冬瓜——清热、利尿、解暑的“减肥圣品”
- 丝瓜——下乳汁、抗衰老的“圣品”
- 苦瓜——清心开胃、降糖活血的“君子菜”
- 南瓜——抗老、养皮肤的“最佳美容食品”
- 西葫芦——除烦止渴的“绿色保健果蔬”

## &lt;&lt;小食物大健康&gt;&gt;

佛手瓜——理气和中、疏肝止呕的“果中仙品”

松蘑——强身健体的“山中之珍”

草菇——强肝肾、降血压的“香锅菜”

金针菇——儿童智力发育的“加速器”

竹荪——降压降脂、健脾益胃的“真菌之花”

黑木耳——活血润肺且防冠心病的“素中之荤”

银耳——阴虚火旺之人补脑的“菌中之冠”

## 第三章 肉蛋类

猪血——人体污物最称职的“清道夫”

猪肉——补中益气、生津润肠的“动物人参”

羊肉——补虚劳、祛寒冷的冬令进补佳品

牛肉——化痰息风、强健筋骨的“肉中骄子”

鸡肉——老年人和心血管病人的“理想食品”

鸡蛋——人体益精补气的“理想营养库”

鸭蛋——强壮体格、润肺美肤的“食物圣品”

## 第四章 水产类

鲤鱼——消肿通乳的孕妇补养佳品

鲫鱼——脾胃虚弱之人的补养圣品

草鱼——心血管病人的营养佳品

带鱼——保护心血管系统的“滋补佳品”

泥鳅——调中益气的“水中人参”

甲鱼——补劳伤，壮阳气的“菜花甲鱼”

虾——滋补壮阳、通乳抗毒的“水中妙品”

螃蟹——补骨添髓的高蛋白补品

紫菜——“甲状腺肿”患者的福音

海带——治疗“三高”症的“长寿菜”

## 第五章 果品类

苹果——酸甜可口的“大夫第一药”

梨——清心润肺的“天然矿泉水”

桃——生津、补益气血的“天下第一果”

杏——使皮肤红润有光泽的美肤佳品

李子——孙思邈的“肝病患者方剂”

葡萄——补气血、益肝阴的“滋补佳品”

香蕉——润肺滑肠的“智慧之果”

草莓——富含丰富营养素的“果中皇后”

橙子——降低胆固醇、开胃下气的“疗疾佳果”

橘子——理气开胃、润肺止咳的水果佳品

柚子——化痰止渴，解酒毒的“天然罐头”

西瓜——润肠通便、除皱润肤的“瓜中之王”

哈密瓜——利便益气、驰名中外的“果中珍品”

桑葚——世纪的最佳保健果品

柿子——止血充饥的“铁杆庄稼”

大枣——缓阴血、通九窍的“天然维生素丸”

荔枝——补脑健身、延年益寿的“岭南果王”

桂圆——补血益心、健脾长智的“果珍”

芒果——益胃止呕的“晕车晕船药”

猕猴桃——滋补强身的“水果金矿”

## &lt;&lt;小食物大健康&gt;&gt;

菠萝——固元益气的“华南名果”  
 山楂——醒酒驱虫的“长寿食品”  
 椰子——益气补脾胃、杀虫消痞的“水果之宝”  
 柠檬——防治心血管疾病的“益母果”  
 枇杷——清肺、润燥的“止呕良品”  
 无花果——食疗百病的“健康守护神”  
 杨梅——消食开胃、清肺润喉的减肥佳果  
 樱桃——养颜驻容、去皱消斑的美容圣果  
 榴莲——开胃、促食欲的“热带果王”  
 金橘——开胃消食、化痰止渴的“寿星柑”  
 石榴——解酒、排毒、止泻的喜庆水果  
 枸杞——补益气，坚筋骨的“长生果”  
 橄榄——开胃消食的“天堂之果”  
 核桃——补肾固精、补肝乌发的“长寿果”  
 栗子——补中益气、活血止血的“干果之王”  
 松子——延年益寿的“坚果中的仙品”  
 榛子——滋养气血的“坚果之王”  
 葵花籽——补脾润肠、止痢消痛的“平民食品”  
 白瓜子——祛虫催乳、价值极高的保健佳品  
 西瓜子——和中下气、润肠止渴的“休闲佳品”  
 莲子——脑力劳动者的“保健佳品”  
 花生——健脾和胃的民间“长生果”

## 第六章 豆类

黄豆——骨质疏松和糖尿病患者的“理想食品”  
 绿豆——富含维生素、无机盐的“济世之良谷”  
 赤小豆——消胀除肿的“心之谷”  
 蚕豆——益气健脾、利湿消肿的“大众食物”  
 豇豆——理中益气的“豆中之上品”

## 第七章 调料类

葱——祛痰、利尿、发汗的“和事草”  
 姜——驱散寒邪、解腥开胃的“呕家圣药”  
 大蒜——预防流感、防止感染的“天然抗生素”  
 辣椒——活血促食欲的“红色牛排”  
 盐——清火解毒、凉血滋肾的“百味之王”  
 食糖——养阴生津、活血散寒的必备调味品  
 酱油——解除烦闷、增进食欲的豉油  
 料酒——活血祛寒、去腥膻味的调料佳品  
 芝麻油——润燥护肤、预防贫血的油料佳品

## 第八章 饮品类

茶叶——抗氧化防辐射的“万病之药”  
 豆浆——保护肠胃、调节内分泌的“植物奶”  
 咖啡——抑制肝癌、恢复体力的“佳饮珍品”  
 啤酒——消暑利尿、开胃健脾的“液体面包”  
 葡萄酒——抗衰老及预防癌症的佳品  
 白酒——有利于心脑血管健康的粮食酒  
 牛奶——补虚安神的男人养生佳品  
 冰淇淋——降温解暑的夏季最佳冰品





章节摘录

版权页：插图：原料：鲜牛乳500毫升，淀粉100克，味精5克，精盐10克，白糖50克，面粉750克，发酵粉20克，花生油1 000毫升。

做法：把牛奶、白糖、淀粉混合搅匀，倒入锅内，煮沸后转为文火，慢慢翻动，使其呈糊状后铲起放在盘内摊平，冷却后置于冰箱内，使其冷却变硬，取出切块或排骨状。

按500克面粉加生油150毫升、水350克、精盐10克、发酵粉20克、味精5克的比例同放在盆内拌匀，调成糊状。

然后把食油倒入锅内，烧热至六成，再将排骨状的奶糕沾上脆浆，逐渐放入油锅，炸至金黄色捞起上碟。

## <<小食物大健康>>

### 编辑推荐

《小食物大健康》饮食宜忌：宜吃什么？

忌吃什么特色食谱：不仅吃得好，还要吃得合理健康密码：药食同源，吃出健康不花钱、少吃药、一看就懂、一用就灵的健康法。

<<小食物大健康>>

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>