

<<五畜促强壮>>

图书基本信息

书名：<<五畜促强壮>>

13位ISBN编号：9787802443990

10位ISBN编号：7802443997

出版时间：2009-5

出版时间：现代出版社

作者：王云 著

页数：242

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>

<<五畜促强壮>>

内容概要

《五畜促强壮》介绍了《论语·乡党》篇中有这样的描述：肉虽多。不使胜食气。意思是说日常饮食中即使肉类再丰富，也不可超过谷物。科学研究证明，植物性蛋白质才是真正的优质蛋白。因此，建议每天食用多种易获得的蔬菜、豆类、谷物、水果、菌藻类制作的饭菜，再辅以适量的肉食、水产品，就完全可以达到合理营养，强壮身体远离疾病的目的。

<<五畜促强壮>>

作者简介

王云，高级营养师、科普作家。
为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大避的营养、卫生、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。

被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。

首都保健营养菱食学会理事，《中国旅游之窗》、《健康》、《中华英食药膳》、《时尚健康——男士》等多家科普刊物的专栏作家、营养专家、高级顾问，为数十家报刊、杂志撰写大量科普文章。

出版图书《精典名菜话营养》《运动员营养膳食》。
合著《考生营养膳食》《食苑诗赋》等。

<<五畜促强壮>>

书籍目录

陆生类1.养胃生津——猪肉2.益气养胃——牛肉3.补中益气——羊肉4.补益气血——驴肉5.保健美容——兔肉6.壮阳补虚——狗肉7.补虚益精——鹿肉8.强筋活络洁肤——蛇9.食补之王——鸡10.滋阴补虚——鸭11.抗癌补虚——鹅12.健脑益智——鸽子13.动物人参——鹤鹑14.补虚抗衰——燕窝水产类15.海里人参——海参16.补肾养血固精——虾17.养筋活血——螃蟹18.镇咳降压——海蜇19.补养圣物——甲鱼20.海味之冠——鲍鱼21.蛋白之冠——鱼翅22.补血养阴——乌鱼23.降低血脂——干贝24.健脾胃补肝肾——鲈鱼25.健脾开胃益气——黄鱼26.利五脏补中气——武昌鱼27.温中补虚——鲥鱼28.补痨益胃——鳊鱼29.补肝养血——带鱼30.开胃健脾——鲤鱼31.通脉下乳——鲫鱼32.祛风通络——黄鳝33.暖胃抗衰——青鱼34.祛湿补虚——鳗鱼35.健脾利水——鲢鱼

<<五畜促强壮>>

章节摘录

陆生类 补益气血——驴肉 近些年来，开驴肉馆吃驴肉成为一种时尚。在我国民间素有“天上龙肉，地上驴肉”之说，从这句民谚不难看出其珍贵。

《齐民要术》中记有“作辟肉法”，说“驴、马、猪肉皆得”。这大概是最早对驴的文字记录吧。

驴的形态很像马，但比马的体形小，头大耳长，无鬃毛，背稍隆，腰短而坚实，尾根无长毛，尾端长毛稀短。

四肢细长，仅前肢有附蝉，蹄小而直立，蹄质坚硬。

毛色有灰、黑、青、棕四种，其中以灰色居多。

在我国有大、中、小三种，主要是由亚洲野驴经长时期的人工驯化而来的。

约在汉代由西域传人，主要分布在新疆、甘肃、山西、陕西、河南、山东、湖北、黑龙江和西藏等省区。

数量居世界之首位。

有关驴还有这样一则趣事，北宋真宗时，有马知节揭发同僚到泰山封禅时，耐不住素食，偷宰驴吃掉的故事。

宋代，洪迈所著《夷坚志》中也记有这样一个故事：“韩庄敏丞相嗜食驴肠，每宴客必用之，或至于再三。

欲其脆美，而肠入鼎过熟则糜烂；稍失节则坚韧。

庖人畏刑责，但生缚驴于柱，才报酌酒，辄旋刺其腹，抽肠出洗治，略置汤中，便取之调剂五味以进……”

笔者又找到了清代有关驴的三则“生到(kui)驴肉”记录，其中两则是发生在山西。一则见于《竹叶亭杂记》：“朱孝廉云锦客扬州，雇一庖人王姓，自言幼时随其师役于山西王中丞稟望署中。

王喜食驴肉丝。

厨中有专饲驴者，蓄数驴肥而健。

中丞食时，若传言炒驴肉丝，则审视驴之腴处，到取一脔烹以献。

驴到处血淋漓，则以烧铁烙制，血即止……” 另一例见于钱泳的《履园丛话》：“山西省城外。

有晋祠地方……有酒馆……日驴香馆。

其法以草驴一头，养的极肥，先醉以酒，满身排打。

欲割其肉，先钉四桩，将足捆住；而以木一根横于背，系以头尾，使不得动。

初以百滚汤沃其身，将毛刮尽，再以快刀零割，要食前后腿，或肚裆，或背脊。

或头尾肉，各随客便；当客下箸时，其驴尚未死绝也。

”

<<五畜促强壮>>

编辑推荐

现代营养学立足营养素，因此存在严重的局限性。
食物好比是皮，营养好比是毛，皮之不存，毛将焉附。
此书强调“食物是最好的药物”这一核心理念。
将中华民族几千年生活实践中广泛应用，并且行之有效的简、便、廉的食疗养生方法告诉读者。
使广大读者接受“寓医于食”的保健理念。
——国家卫生部健康教育首席专家 赵霖

<<五畜促强壮>>

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>