

<<中华养生食典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生食典>>

13位ISBN编号：9787806539842

10位ISBN编号：7806539840

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：朱夏融

页数：645

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

养生之道，莫先于食。

中华民族伟大的农业文明，为人类创造了极其丰富的食物原料。

我们的先人对各种食物功能的观察与研究，可以追溯到3000年前的周代，在那个时候，人们就已明确地提出以“五味、五谷、五药养其病”作为养生与治疗疾病的原则。

“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生”，这句出自唐代药圣孙思邈《千金要方》的名言告诉我们一个道理：用食平疴，自成良医。

人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物，讲究营养，合理调配食物，不仅可以维持生命，而且还能增强体质，防病医疾，延年益寿。

医食本是同源，人们不仅可以通过对饮食的调整来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的康复，同时，合理的食补还能起到药物所无法起到的作用。

在中国第一部医学典籍《黄帝内经》中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而用之，以补益精气”的饮食养生观。

在中国第一部农耕专著《齐民要术》里，共收集了谷类、豆类植物10多类，200余种；蔬菜约20多类，100多个品种；鱼、肉、蛋100余种；充分体现了食物多样性。

## <<中华养生食典>>

### 内容概要

家庭必备食物使用手册：收录11类、279种食物，包括畜肉类、禽肉类、水产类、鱼类、奶类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、谷物与豆类、坚果种仁类、虫杂类等11类，基本涵盖了家庭常见的所有食物。

药食同源，《中华养生食典》全面介绍了中国传统药膳养生的精华，重点介绍了食物配伍与日常饮食宜忌，让您在日常饮食中学会养生。

《中华养生食典》对每种食物从性味特征、药典精论、营养成分、食用宜忌、健康妙用、选购指南、用法指要、养生药膳等方面进行论述，详尽实用。

《中华养生食典》所有内容皆为权威营养专家朱复融先生主持编写，图文并茂、装帧精美，实为居家必备的营养知识手册。

## 作者简介

朱复融，男，汉族，江苏淮安人。

现从事中国传统饮食文化、生活美学与教育研究，发表百余篇文章，散见于内地及海外报刊杂志。

中华饮食养生科普文库总策划、总编辑。

已出版的专著有：《中华养生茶典》、《中华新药理饮食丛书》、《中华传统饮食营养与宜忌大全》、《亚健康自然疗法全书》、《养生四要·饮食须知译注》、《茶经·续茶经译注》、《神农本草经译注》、《中国古代养生秘籍》等十多种及教育专著多部。

著作多次荣登畅销书排行榜，入选2005年度中共中央宣传部、文化部、教育部、科技部、广播电影电视总局、新闻出版总署、全国总工会、共青团中央、全国妇联九部委举办的国家知识工程中华全民读书优秀推荐书目。

## 书籍目录

上篇 中国传统食物养生学概论第一章 中国传统食物养生学第1节 中国传统医学中的食物养生性能第2节 食物的性味及代表性食物第3节 食物属性及代表性食物第4节 食物的归经及代表性食物第二章 体质各证与饮食调养、宜忌第1节 体质各证自测与饮食调养原则第2节 各种虚证与宜补食物第3节 食物其他疗补功能第三章 食物配伍与饮食宜忌第1节 食物配伍分类与应用第2节 食物配伍相宜第3节 食物配伍相克第4节 食物应用禁忌第5节 中药与食物配伍禁忌第6节 病症忌口与发物忌口第7节 食物异常禁忌第四章 日常饮食习惯宜忌第1节 日常宜多食的食物第2节 日常饮食习惯禁忌第3节 食物与季节宜忌第五章 食物与营养素第1节 食物类型及所含的营养物质第2节 日常饮食中应注意摄入的七大营养素第六章 合理膳食与营养平衡第1节 人体对营养的最基本要求第2节 全面膳食与审因用膳相结合营养观第3节 膳食营养供给与机体生理需要平衡第4节 日常膳食配比及参考数据下篇 食物品类与养生功效畜肉类猪心猪肾猪肝火腿猪髓猪皮猪脑猪胰猪肺猪肠猪肚猪血猪蹄猪肉羊髓羊骨羊肚羊肝羊肉兔肉狗肉牛蹄筋牛肚牛肝牛肉鹿肉骆驼肉猫肉驴肉马肉阿胶禽肉类鹌鹑野鸡肉鸽肉麻雀鹅肉鸭血鸭蛋鸭肉乌骨鸡鸡蛋鸡肉水产类淡菜干贝虾蟹海马海龙龟肉鳖海参海蜇蛙肉鳗鲡牡蛎泥鳅蚬肉蚌肉田螺蚶子蛤蜊鱼类鱼鳔黄颡鱼鳊鱼鳙鱼鲢鱼鳙鱼鮑鱼鲸鱼鲳鱼鲤鱼鲈鱼鲑鱼鲑鱼鲑鱼章鱼银鱼白鱼鮑鱼鲚鱼鳊鱼鲈鱼鲈鱼鲨鱼墨鱼黄花鱼青鱼带鱼鲫鱼乌鱼鲢鱼奶类酸奶牛乳羊乳马乳蔬菜类平菇草菇金针菇猴头菇蘑菇香菇地耳石耳黑木耳银耳黄豆芽裙带菜紫菜海带海藻羊栖菜番薯蒜薹黄瓜菜瓜丝瓜节瓜冬瓜西葫芦瓠瓜藕慈姑南瓜菊芋芋头马铃薯豆豉豆腐枸杞叶花椰菜芦笋竹笋莴笋金针菜蒲菜蕺菜莼菜香椿西兰花菠菜油菜白菜茼蒿茼蒿菊花脑马兰头苜蓿木耳菜空心菜辣椒甘蓝洋葱马齿苋苋菜雪里蕻胡萝卜茼蒿茼蒿白芥菜蕨菜萝卜缨萝卜茎蓝茄子芹菜西红柿韭菜葱苦瓜芥蓝西洋菜魔芋果品类甜瓜西瓜木瓜甘蔗草莓橄榄芒果猕猴桃无花果葡萄杨桃橙子桂圆菠萝樱桃椰子石榴杨梅香蕉金橘柠檬荔枝柑橘柚子苹果枇杷大枣山楂柿子李子花红杏子桃子梨哈密瓜榴莲乌梅桑葚饮料与调味品类山柰大茴香丁香小茴香紫苏白豆蔻荜澄茄肉桂花椒草蔻砂仁荜拔大蒜胡椒生姜红糖白糖蜂蜜盐植物油咖啡茶酱油醋酒谷物与豆类绿豆黑豆赤小豆蚕豆扁豆豌豆豇豆黄豆芝麻薏苡仁青稞米皮糠谷芽燕麦荞麦大麦小麦高粱西谷米玉米粟米糯米大米坚果种仁类山药白果核桃板栗花生松子荸荠百合莲子菱角芡实南瓜子榧子槟榔罗汉果葵花子虫杂类蚕蛹蛇肉蜗牛

<<中华养生食典>>

编辑推荐

最精美权威的营养知识全集：《中华养生宝典》所有内容皆为权威营养专家朱复融先生主持编写，图文并茂、装帧精美，实为居家必备的营养知识手册。  
家备典藏，药食同源，营养保健，食全食美。

11类279种家庭常见食物大全，中国传统药膳养生攻略精华，最实用详尽的饮食营养手册，科学的食物配伍与饮食宜忌。

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>