

<<食补食养食疗大全集>>

图书基本信息

书名：<<食补食养食疗大全集>>

13位ISBN编号：9787502373511

10位ISBN编号：7502373519

出版时间：2012-8

出版时间：科技文献出版社

作者：胡欣 编

页数：217

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>

## &lt;&lt;食补食养食疗大全集&gt;&gt;

## 前言

“民以食为天”，吃饱，是人类生存的基础。

中国人的饮食及烹饪方法，享誉世界，代表了中国饮食文化的高度文明；而如何吃好，吃出健康，则是中国传统养生智慧数千年的积淀。

中国人把食物用于养生和疗病，历史极为悠久。

在周朝时已设有“食疗医官”。

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。

而且，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。

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。

时至今日，生产极大发展，物质绝对丰富，生活水平翻了几番，但疾病的数量和种类也在持续增长，亚健康已成为当下的普遍现象。

常听朋友说，天天都在吃，但真不知道该吃什么，怎么吃。

也常有病人问，我这病饮食上要注意点什么？

从中医养生角度来看，吃，绝不仅仅是满足口腹之欲，更是日常保健必须重视和讲究的事情。

其实，中国自古流传下来的关于饮食上的讲究很多，几乎每个人都能说出个一二三来，只是大多数人只知道个零星、大概，并没有把这个当成需要系统了解、掌握、运用的养生常识。

如果你是关注自身健康的聪明人，那一定要学一些有关饮食养生的知识，提醒自己注意饮食，也提醒家人注意饮食，只要从日常饮食入手，就能真正把健康掌握在自己手中，避免或减少病痛的困扰。

这几年，国家一直在倡议：要提高全民身体素质，要全民健身。

还应该再加上一句，要全民学习科学饮食法。

每一个人都应该学会健康地吃，把身体吃好，把疾病吃跑。

《食补食养食疗大全集》就是希望能帮助你学习健康饮食，书中分为三大章，第一章是日常食物补益的汇编，按食材分类，方便你查阅哪种食物有哪些补益功效、营养功能、怎么吃最健康。

第二章是日常保健的饮食调养原则和相应的食疗方，教你根据自己的健康需求，决定什么时候吃什么，怎么吃。

第三章是针对常见疾病的辅助食疗方案和相应食疗方，万一不小心生病了，知道生病期间怎么进行饮食调养和有效的辅助食疗。

当然，限于篇幅，书中只能选择最有普遍性和针对性的内容进行阐述，但已足以应对老百姓日常所用了，所选的原则和方法是极具代表性的，掌握之后可以举一反三，灵活运用。

在此再重点说说有关食物性味归经的常识，这是食补食养食疗的理论基础，说则简单，一看便知，但真正是需要用心体会、消化、吸收和运用的。

食物的性味 食物有四性，即寒、热、温、凉。

《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药。”

食物有“五味”，即“辛、甘、酸、苦、咸”。

辛味食物具有发散行气、通血脉等作用，多用于外感表证、气血运行不畅或风寒湿痹证等；甘味食物具有滋养补脾、缓急润燥等作用，多用于气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸等证；酸味食物具有收敛、固涩止泻的作用，多用于虚汗久泻、尿频遗精等病证；苦味食物具有清热泻降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证；咸味食物具有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于瘰疬、痰核、痞块等病证。

食物的归经 食物归经，是指不同的食物对人体脏腑经络各部位有选择性特殊作用，与五味理论有关。

辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。

食物归经与四性相结合，则作用更加具体。

<<食补食养食疗大全集>>

例如同为寒性食物，虽都具有清热作用，但其作用范围不同，有的偏于清肺热，有的偏于清肝热，有的偏于清心火等，这都是由归经不同决定的。

了解食物归经，有助于进一步明确食物选择的针对性。

祝所有读者朋友会吃、懂吃，吃出健康，吃出快乐，吃出幸福的美好生活。

## <<食补食养食疗大全集>>

### 内容概要

药补不如食补，日常食物是家庭最好的营养师、保健师，如何吃好，吃出健康，是当下百姓家庭最关心的事情。

本书深入浅出，实用便捷，是老百姓居家必备的饮食养生保健手册。

本书分为三章，第一章为日常饮食食补速查，按食材的分类，让读者方案查找和了解食材的基本保健养生知识，第二章为日常养生食养，从四季、日常功能性调养两部分，为读者推荐相应的食养方案；第三章为常见病的对症饮食调养，为读者提供常见疾病的护理调养膳食方案。

<<食补食养食疗大全集>>

作者简介

胡欣，中国中医科学院研究员，主任医师。

长期从事研究生教学、临床和科研工作，是中国中医科学院研究生学位课程《内经》研究、《温病条辨》研究的主讲教授，对辨证论治理论及临床应用有深入系统研究，擅长运用中医药系统理论诊治疑难病症，著有《中医辨证论治教程》等著作。

<<食补食养食疗大全集>>

书籍目录

第一章 家常食物最滋补

第一节 谷类

粳米(大米)

糯米(附紫米)

粟米(小米)

黑米

高粱

玉米

小麦

大麦

燕麦

荞麦

薏米

芝麻

第二节 豆类及其制品

黄豆

绿豆

红小豆

黑豆

蚕豆

芸豆

豆腐

豆浆

腐竹

第三节 蔬菜类

番茄

茄子

苦瓜

南瓜

丝瓜

黄瓜

佛手瓜

冬瓜

辣椒

茭白

土豆

胡萝卜

红薯

山药

芋头

莲藕

洋葱

竹笋

芦笋

圆白菜

<<食补食养食疗大全集>>

菠菜  
油菜  
荠菜  
芹菜  
空心菜  
生菜  
韭菜  
香菜  
苋菜  
茼蒿  
雪里红  
菜花  
鱼腥草  
黄花菜  
香椿  
蒜苗  
茭笋  
苳蓝  
豇豆  
绿豆芽  
黄豆芽  
扁豆

菌藻类

平菇  
香菇  
金针菇  
口蘑  
猴头菇  
竹荪  
银耳  
黑木耳  
海带  
紫菜

畜禽蛋奶类

猪肉  
牛肉  
羊肉  
驴肉  
兔肉  
鸡肉  
鸭肉  
鹅肉  
鸽子肉  
鹌鹑肉  
鸡蛋  
鸭蛋  
松花蛋

<<食补食养食疗大全集>>

鹌鹑蛋

牛奶

酸奶

第六节 水产类

鲤鱼

草鱼

鳊鱼

鲫鱼

鲢鱼

鲇鱼

鲈鱼

武昌鱼

鳝鱼

泥鳅

甲鱼

鲑鱼

鳗鱼

虾

螃蟹

带鱼

平鱼

黄花鱼

鱿鱼

海蜇

海参

蛤蜊

扇贝

金枪鱼

沙丁鱼

乌贼

章鱼

第七节 水果类

苹果

香蕉

西瓜

芒果

菠萝

木瓜

梨

桃

山竹

杨桃

杏

李子

柿子

甜瓜

荔枝



<<食补食养食疗大全集>>

葡萄  
枇杷  
杨梅  
柚子  
橘子  
橙子  
金橘  
桂圆  
樱桃  
猕猴桃  
火龙果  
草莓  
甘蔗  
红枣  
山楂  
白果  
栗子  
花生  
杏仁  
开心果  
腰果  
葵花子  
核桃  
榛子  
松子  
第二章 膳食调养强身健体  
第一节 应季食养不上火  
春季属木祛肝火  
夏季属火祛心火  
秋季属金祛肺火  
冬季属水祛肾火  
四季都要防胃火  
第二节 膳食调补保健康  
补益气血  
滋阴壮阳  
健脑益智  
抗衰益寿  
消除疲劳  
防癌抗癌  
减肥瘦身  
美容驻颜  
乌发护发  
第三章 对症食疗祛百病  
第一节 常见疾病对症食疗  
感冒  
咳嗽  
咽炎

<<食补食养食疗大全集>>

哮喘  
便秘  
腹泻  
慢性胃炎  
脂肪肝  
结石  
高血压  
高脂血症  
糖尿病  
痛风  
骨质疏松  
动脉硬化  
自汗、盗汗  
贫血  
失眠  
痤疮  
第二节 男女隐疾对症食疗  
月经不调  
痛经  
女性不孕  
乳腺增生  
更年期综合征  
阳痿、早泄  
男性不育  
前列腺病

## &lt;&lt;食补食养食疗大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：豆腐是由黄豆发酵加工而成。

豆腐不仅味美而且营养价值高，古代称之为“小宰羊”，认为其白嫩的外形和营养价值可与羊肉相媲美。

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。

豆腐的消化吸收率高达95%以上。

两小块豆腐，即可满足一个人一天钙的需要量。

饮食本草【性味归经】性凉，味甘；归脾、胃、大肠。

【补益功效】豆腐有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。

尤其适用于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。

营养档案 豆腐内含植物雌激素，能保护血管内皮细胞不被氧化破坏，常食可保护血管系统，预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌，更年期妇女可适当多食。

豆腐富含大豆卵磷脂，有益于神经、血管、大脑的发育生长，可降血脂，大豆蛋白也能降低血脂，保护血管细胞，故常吃豆腐可预防心血管疾病。

豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤亦很有好处。

人群宜忌【适宜人群】豆腐适宜更年期妇女、肥胖者、高脂血症患者及血管硬化者食用。

【不宜人群】脾胃虚寒，腹泻者；痛风及尿酸偏高者忌食。

怎样吃最健康 豆腐含有皂角糖苷，虽能预防动脉粥样硬化，但会加速人体内碘的排泄。

长期过量食用容易导致碘缺乏病。

豆腐富含蛋白质，一次吃过多，易引起蛋白质消化不良，腹胀、腹泻。

老年人肾脏排泄废物的能力下降，大量食用豆腐，会加重肾脏负担。

豆腐与萝卜配伍，同食有助于营养物质的消化吸收。

豆腐不宜与菠菜配伍，两者同食易形成结石。

豆浆 豆浆，是将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成，营养非常丰富，且易于消化吸收，享有“植物奶”的美誉。

饮食本草【性味归经】性平，味甘；归脾、胃、大肠经。

【补益功效】豆浆有补虚损、润肠燥、清肺火、化痰浊的功效。

营养档案 豆浆富含植物蛋白和磷脂，还含有维生素B1、维生素B2和烟酸；还含有铁、钙等矿物质，尤其含钙量高，虽不及豆腐，但比乳类高，适合老人和儿童。

<<食补食养食疗大全集>>

媒体关注与评论

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。  
此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利，或散或收、或缓或急、或坚或软，四时五脏病，随五味所宜也。  
——《素问·脏气法时论》。

## <<食补食养食疗大全集>>

### 编辑推荐

《食补食养食疗大全集(专家指导版)》遵循中华民族的传统饮食结构一日三餐，应以五谷杂粮为主，五谷是养命的；蔬菜有疏通气血的作用，要作为五谷的补充；然后再适当加一些肉类和水果。五味调和，平和阴阳五味调和就是调气，利用食物的散、收、缓、坚、软的功能，调整气机，以实现人体的阴阳和平。

以食物的性味归经为依据，结合君臣佐使的组合方式，合理安排饮食。

<<食补食养食疗大全集>>

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>