

<<图解食物健康密码>>

图书基本信息

书名：<<图解食物健康密码>>

13位ISBN编号：9787542742582

10位ISBN编号：7542742582

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：255

字数：330000

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>

## <<图解食物健康密码>>

### 内容概要

吃得好不一定能吃出健康，只有吃得对、吃得巧妙，才能颐养机体，并延年益寿。  
在人们愈来愈关注健康与养生的今天，与健康最密切相关的就是每天都离不开的食物了。  
您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘所在？  
又是否知道最健康的饮食方式是什么？  
食物之间如何搭配才是最佳拍档？  
身体抱恙时如何吃才能有效调养并尽快恢复活力？  
如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康的最好保障。

## &lt;&lt;图解食物健康密码&gt;&gt;

## 书籍目录

[ 绪论 ] 饮食养生的第一堂课 食物的功能Part 1 养生好食材 养生从谷类开台 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 茄子 茭白 苤蓝 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 最不可忽视的是果品 苹果 香蕉 西瓜 芒果 菠萝 木瓜 梨 桃李 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 肉禽蛋的功效 猪肉 牛肉 羊肉 驴肉 兔肉 鸡肉 鸭肉 鸽子肉 乌鸡 狗肉 鹅肉 蚕蛹 松花蛋 鹌鹑肉 鹌鹑蛋 鸡蛋 鸭蛋 牛奶 酸奶 水族 的活力 鲤鱼 草鱼 鳊鱼 鲫鱼 甲鱼 虾 螃蟹 海参 蛤蜊 带鱼 平鱼 鲢鱼 武昌鱼 鲮鱼 黄花鱼 乌贼 鱿鱼 章鱼 扇贝 鲑鱼 鳕鱼 海蜇 鲈鱼 鳗鱼 金枪鱼 泥鳅 沙丁鱼 菌藻之妙 金针菇 平菇 蘑菇 猴头菇 香菇 竹荪 银耳 黑木耳 海带 紫菜 芬芳中的养生之道 菊花 玫瑰花 金银花 罗布麻 金莲花 槐花 桂花 苦丁 辛夷花 干日红 茉莉花 月季花 山茶花 番泻叶 绿萼梅 百合花 金盏花 不只是调味品 生姜 花椒 大葱 蒜 肉桂 芥末 丁香 小茴香 大茴香 盐 胡椒 味精 醋 酱油 白糖 蜂蜜PART 2 家常美味食疗方 感冒 萝卜瘦肉汤 葱豉豆腐汤 养生饭卷 大蒜鸡翅 豆豉香菜豆腐鱼头汤 姜汁葱花炒鸡蛋 番茄炒蛋 香菜鱼片汤 雪菜鱼肉蒸豆腐 金银蛋扒白菜 咳嗽 蜜汁鸡蛋 竹笋瘦肉汤 川贝雪梨猪肺汤 芒果鸡柳 百合牛肉 腹泻 南瓜蒸肉 南瓜豆腐饼 番茄虾仁 鸡丝玉米粥 红烧香芋 木樨丝瓜 便秘 茄汁菜包 莲子豆腐汤 凉拌菠菜 莴笋橘子汁 银耳山楂羹 盆血 木瓜蜜奶汁 菠菜萝卜汁 莲藕炖排骨 紫米粥 菜心扒鱼圆 菠菜炒猪肝 失眠 芹菜苹果汁 香蕉菠萝汁 蜜枣樱桃扒山药 虾子烧茭白 桂圆莲子粥 哮喘 四仁鸡子粥 水晶核桃仁 滚龙丝瓜 蜂蜜核桃仁 青椒牛肉拌香干 核桃仁拌鸡块 胃炎 猴头菇炖鸡 干姜粥 莲子花生豆腐脑 薏米猪脚汤 苹果蛋饼 脂肪肝 紫菜卷 芹菜炒豆干 蔬菜腐皮卷 水晶蔬菜饺 五味苦瓜 痛风 香脆三丝 冬瓜皮蒸鲤鱼 烧三样 番茄茄饼 高血压 双耳炒黄瓜 枸杞煮黑豆 鹌鹑烩玉米 蒜蓉空心菜 酿番茄 高脂血症 山楂枸杞饮 菊花粥 荸荠烧香菇 三鲜饮 洋葱牛柳丝 糖尿病 南瓜炒肉片 菠菜银耳粥 山药炖猪肚 蒜蓉苦瓜 鲜蘑炒豌豆 虾仁炒油菜 骨质疏松 麻酱拌菠菜 奶汁生菜 黑芝麻核桃仁粉 蒜蓉西兰花 黄瓜雪梨豆奶 桃酥豆泥 动脉硬化 双耳红枣汤 五彩山药片 山楂肉丁 木耳冰糖羹 菠菜洋葱骨头汤Part 3 家庭实用药材速查 人参 西洋参 .....Part 4 经典滋补保健药膳

## &lt;&lt;图解食物健康密码&gt;&gt;

## 章节摘录

[ 绪论 ] 饮食养生的第一堂课 食物的性味归经理论 食物的“四气” 食物的“四气”，又称四性，指食物具有寒、热、温、凉四种不同性质。

寒与凉、热与温仅是程度有所不同，食物的寒凉性和温热性是相对而言的，还有一类食物在四气上介于寒凉与温热之间，即寒热之性不明显，则称之为平性。

日常食用的食物中，以平性居多，温热者次之，寒凉者最少。

一般正常健康状况下，我们的身体处于“阴平阳秘”状态，寒热之性不明显，因此我们的日常食物也多属性质比较平和的，例如玉米、花生、猪肉、牛肉等。

在机体处于阴阳寒热失衡状态时，可通过食物不同的性味进行调理。

《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药。”

根据中医理论，凡是能够治疗寒证的食物，大多数属于温性或热性，但是温热性的食物却有助热生火、耗伤人体阴液的弊端。

例如羊肉、辣椒、干姜、葱、酒等食物多有温中散寒、补阳暖胃等功效，寒性病证或虚寒个白冷的人宜多吃，但是热性病证或阴虚火旺体质的人则忌食。

相反，凡是能够治疗热证的食物，大多数属于寒性或凉性，但寒凉性的食物却有抑制、损伤人体阳气的副作用，例如绿豆、西瓜、冬瓜、苦瓜等食物多具有清热生津、泻火止渴等功效，对于热证或火气偏重的人宜多食，但是阳气不足或虚寒体质的人则忌食。

食物的“五味” 食物的“五味”就是指食物的“辛、甘、酸、苦、咸”五种味，另外还有淡味、涩味，不过一般习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。

中医对五味的认识有两个方面的含义：一是指食物的具体口感味道，即滋味；二是食物性质的抽象概念，即食物的作用。

不同的味有不同的作用和功效。

食物五味之中以甘味最多，咸味与酸味次之，辛味更少，苦味最少。

## <<图解食物健康密码>>

### 编辑推荐

岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。

人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中细心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

家常食物蕴涵保健养生的大智慧，家常便饭也能吃出健康体魄。

<<图解食物健康密码>>

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>