

<<五色蔬菜与养生>>

图书基本信息

书名：<<五色蔬菜与养生>>

13位ISBN编号：9787802580336

10位ISBN编号：7802580331

出版时间：2010-5

出版时间：求真

作者：张雪亮 编

页数：130

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>

## <<五色蔬菜与养生>>

### 前言

饮食乃生命之本，蔬菜是健康的宠儿。  
五谷为养，五蔬为充，返璞归真，回归自然；“绿色工程”，方兴未艾！  
对于生活快节奏、高强度、高效率的现代人来说，若要美食变良药，平衡膳食很重要。  
为了使读者认识、了解、利用身边的蔬菜，通过科学的搭配、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们本着严谨的态度和负责的精神，从真实客观的角度编著了本书。

你是否知道蔬菜的寒热温凉，哪一种更适合你的体质？  
各种蔬菜含有哪些营养成分，又有怎样的食疗功效？  
如何烹调最美味、最科学、营养保存最全面？  
如何选购最鲜嫩的蔬菜，做个聪明的消费者？  
如何保存蔬菜？  
不同年龄、不同职业、不同地域、不同季节、不同疾病，如何做出最适合您的正确选择？  
几千年的蔬菜养生史隐藏着多少奇闻趣事？  
本书将一一为您解密。

本书集中医学、养生学、营养学、烹饪学于一体，将常用的40余种蔬菜按青、赤、红、白、黑五色分类，内容丰富，直观明了，轻轻松松，吃出美味，吃出营养，吃出健康，享受自然养生。

本书在编写过程中，参阅了一些报刊、网络的相关资料；书中图片由陈瑞萍、陈超等提供。  
在此特向有关人士表示衷心的感谢！

## <<五色蔬菜与养生>>

### 内容概要

本书集中医学、养生学、营养学、烹饪学于一体，将常用多种蔬菜按青、赤、红、白、黑五色分类，详述蔬菜的寒热温凉、各种蔬菜含有哪些营养成分及其食疗功效。

## <<五色蔬菜与养生>>

### 作者简介

张雪亮，中国中医科学院教授，硕士研究生导师，主任医师。  
中国中西医结合学会养生康复专业委员会委员，中华中医药学会内科分会委员。  
北京亚健康防治协会常务理事，全国第二批老中医药专家学术经验继承人。  
从事中医养生相关研究多年，对中医养生理论和实践有独到见解与发挥，已发表学术论文30余篇。  
长年致力推广中医养生防病的学术教育及中医养生科普类讲座，出版相关著作多部，包括《中医养生保健学》等著作10余种。  
承担国家科技部、国家自然科学基金课题等多个科研项目，创建食疗双重干预方法。  
张教授中因临床功底较为深厚。  
20多年来，先后追随已故国医大师刘渡舟、北京四大名医孔伯华之孙孔令诩教授学习。  
辨证方法灵活多样，遣方用药不拘一格，临床尤擅治疗内科、妇科等。

## <<五色蔬菜与养生>>

### 书籍目录

#### Part1 蔬菜养生史

#### Part2 爱上蔬菜的十大理由

1. 生吃蔬菜巧防癌
2. 问君哪得维生素，为有源头蔬菜来
3. 矿物质向菜中求
4. 酸碱平衡蔬菜好
5. 蔬菜送君腑通畅
6. 心脑血管蔬菜保
7. 蔬菜排毒效验佳
8. 常吃蔬菜胃口好
9. 蔬菜助您美容颜
10. 蔬菜益寿又延年

#### Part3 蔬菜的营养物语

1. 蛋白质
2. 维生素A
3. 维生素C
4. 维生素B族
5. 膳食纤维

#### Part4 蔬菜还是做汤好

#### Part5 五色蔬菜养生法

##### (一)青色蔬菜——富于生机与活力

1. 芹菜，降压首选食疗菜
2. 菠菜，滋阴养血菜之王
3. 油菜，忠诚的健康卫士
4. 苦瓜，植物胰岛素
5. 丝瓜，健肤美容盘中宝
6. 韭菜，天然的“伟哥”
7. 黄瓜，厨房里的美容剂
8. 香菜，提味增鲜芳香料
9. 茼蒿，貌似野菊味甘香
10. 苋菜，强身健体长寿菜
11. 蕨菜，吉祥如意野菜王
12. 西葫芦，水水嫩嫩滋润你
13. 莴苣，利尿消暑爽口菜
14. 卷心菜，防治溃疡有一手
15. 竹笋，刮油去脂建奇功
16. 空心菜，洁齿的绿色精灵
17. 芦笋，孕妇的最佳选择
18. 豌豆，提高你的免疫力

##### (二)赤色蔬菜——带来兴奋与喜悦

1. 胡萝卜，润肤明日红宝石
2. 番茄，美颜抗衰金苹果
3. 红薯，宽肠通便保健康
4. 辣椒，维c含量拔头魁
5. 赤豆，解毒消肿美名传

## <<五色蔬菜与养生>>

### (三)黄色蔬菜——孕育希望与收获

1. 牛蒡，食物中的延年良药
2. 南瓜，糖尿病的克星
3. 生姜，解毒止呕之圣药
4. 黄豆，豆中之王堪比牛乳
5. 玉米，心血管病的良友
6. 黄花菜，健脑助孕席上珍品48

### (四)白色蔬菜——赋予乐观与纯洁

1. 白萝卜，物美价廉赛人参
2. 大白菜，百姓餐桌当家花旦
3. 冬瓜，减肥消肿人人夸
4. 菜花，穷人的医生
5. 莲藕，清热消瘀胜太医
6. 马铃薯，十全十美的营养宝库
7. 茭白，解酒催乳江南菜
8. 大蒜，天赐的抗生素
9. 大葱，调味杀菌和事草
10. 洋葱，心血管的守护神
11. 山药，延年益寿胜药三分
12. 芋艿，玉体如脂粉且柔
13. 荸荠，地下雪梨
14. 银耳，菌中之冠
15. 百合，润肺清心之圣品

### (五)黑色蔬菜——蕴含神秘与智慧

1. 香菇，维生素的宝库
2. 黑木耳，人体清道夫
3. 茄子，血管强化食物
4. 海带，含碘冠军
5. 紫菜，海藻中一匹“黑马”
6. 黑豆，驻颜乌发的佳品
7. 发菜，昂贵的戈壁之珍

### Part6 度身细选属于你的养生菜篮

#### (一)量体选蔬食

1. 寒性体质
2. 热性体质
3. 实性体质
4. 虚性体质

#### (二)看“人”下菜碟

1. 女子篇——百蔬丛中过，“三期”安乐行
2. 男子篇——菜篮子里面的“养生旋律”
3. 银发篇——蔬食养生一二三
4. 儿童篇——健康宝宝全攻略
5. 电脑族——两项提醒、三大建议
6. 夜班族——养肝护心保健康
7. 脑力劳动者——写给办公桌前辛勤工作的你
8. 体力劳动者——适宜蔬食巧搭配
9. 美容、抗衰老——永远不老的主题

## <<五色蔬菜与养生>>

(三)一方蔬食养一方人

(四)蔬菜季节养生法

(五)药疗不如食补

1. 感冒
2. 失眠
3. 便秘
4. 高血脂
5. 高血压
6. 糖尿病
7. 冠心病
8. 肿瘤
9. 慢性疲劳综合征
10. 风湿类疾病
11. 痛风
12. 肾脏病
13. 胃病
14. 结石类疾病
15. 眼病

Part7 蔬菜养生趣闻

1. 农夫放牛识牛蒡
2. 香菇的传说
3. 萝卜化身“赛燕窝”
4. 番茄原为爱情果
5. 大蒜传奇
6. 起死回生的生姜
7. 空心菜趣话
8. 黄瓜为什么要姓黄
9. 苦瓜的由来
10. 山药曾经是军粮
11. 南瓜礼的故事
12. 黄花菜与名人的渊源
13. 洋葱的神奇魅力
14. 芦笋秘史
15. “四菜一汤”典故

## &lt;&lt;五色蔬菜与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1 蔬菜养生史 中华民族蔬菜养生的历史悠久，源远流长，伴随着人们生产生活实践逐步发展起来，距今大约有3000年的历史了。

中国地大物博，是重要的蔬菜发源地之一。

陕西西安半坡村仰韶文化遗址中发现有芸苔类菜籽，证明远在公元前约6000年的新石器时期已经开始食用蔬菜。

西安半坡遗址发现的白菜籽说明六七千年前即有白菜种植，那时就已成为人们充饥果腹、食疗养生的主要素材，魏晋时即已成为寻常人家中普通大众蔬菜。

《诗经》、《尔雅》和《吕氏春秋》等古籍中的文字记载，反映公元前1000～前200年时中国黄淮流域一带已有瓜、瓠、芜菁、萝卜、冬葵（冬寒菜）、菱、莲和香椿等蔬菜种类。

萝卜、芥菜类、白菜类、韭、大葱、茼蒿、芥菜、大豆、莼菜、莲藕、茭白、水芹、菱、慈姑、荸荠、卷丹百合、黄花菜、越瓜、瓠瓜、竹笋和香椿等蔬菜种类原产中国，历史悠久。

蔬菜养生可以追溯到上古时代。

《诗经》里提到的132种植物，其中作为蔬菜的就有20多种，随着时代变迁，文明的发展，其中部分品种因口感、食养价值等因素已退出蔬菜领域，成为野生植物，如苻、苕、苞之类。

春秋战国及秦汉时期，我国人民食用的主要蔬菜有5种。

葵，称为“百菜之主”，现在有的地方称冬寒葵或冬寒菜，植物分类学上称冬葵，因口感及营养欠佳，唐以后种植渐少，明代已很少种植，并不再当蔬菜看待。

藿是先秦时的主要蔬菜，它是大豆苗的嫩叶，至今还是我们餐桌上的美食。

韭、葱、蒜是现代常用来调味的蔬菜，在古代蔬菜中独成一属，与我们的老祖宗有着深厚的渊源。

.....



## <<五色蔬菜与养生>>

### 编辑推荐

你是否知道蔬菜的寒热温凉，哪一种更适合你的体质？  
各种蔬菜含有哪些营养成分，又有怎样的食疗功效？  
如何烹调最美味、最科学、营养保存最全面？  
如何选购最鲜嫩的蔬菜，做个聪明的消费者？  
如何保存蔬菜？  
不同年龄、不同职业、不同地域、不同季节、不同疾病，如何做出最适合您的正确选择？  
几千年的蔬菜养生史隐藏着多少奇闻趣事？  
《五色蔬菜与养生》将一一为您解密。

<<五色蔬菜与养生>>

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>