

<<随身查系列>>

图书基本信息

书名：<<随身查系列>>

13位ISBN编号：9787122167842

10位ISBN编号：7122167844

出版时间：王桂茂、姜巍 化学工业出版社 (2013-05出版)

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>

<<随身查系列>>

前言

《本草纲目》说：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。

”饮食能资养人的血气，人体摄入食物后，五谷所化生的精气就充足，气血就旺盛，筋骨就强壮。

又说“与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前”。

点明养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。

这与药王孙思邈所说“养生之本必资于食……不知食宜者，不足以存生”不谋而合。

现代医学也认为，饮食是维持人体生命活动的基本条件，对人体健康是至关重要的。

饮食得宜，可以摄取各种养分，延年益寿；饮食失当，则是致病折寿的原因。

所以，饮食养生从古至今都是最为重要、最贴近于生活、最容易掌握和实施的养生法。

为此，本书精选了日常生活中常见的125种食材，结合《本草纲目》对这些食材性味归经、养生功效、适用人群等的记载，为读者提供了日常饮食养生的方法。

养生讲求因人而养、顺时而养，饮食补养也是如此，这一切本书都将一一为你呈现。

主编

<<随身查系列>>

作者简介

王桂茂，毕业于上海中医药大学，获中医学博士学位，现为上海市中医院主治医师。中医基础理论扎实，特别擅长临床指导患者饮食治疗。

<<随身查系列>>

书籍目录

上篇吃对食物不生病 饮食养生重在平衡 / 14 14 / 七大营养, 一个都不能少 24 / 温热寒凉, 四性食物应
 体质 26 / 甘酸苦咸辛, 五味功效各不同 28 / 红绿白黑黄, 五色食物补五脏 30 / 养生之道在于平衡 32
 / 健康饮食十条经典 33 / 中国居民平衡膳食宝塔 辨清体质好调养 / 34 34 / 九种体质轻松自测 36 / 气
 虚体质——补中益气食物 38 / 血瘀体质——活血散结食物 40 / 阴虚体质——滋阴润燥食物 42 / 阳虚体
 质——温肾补阳食物 44 / 痰湿体质——健脾利湿食物 46 / 湿热体质——清热除湿食物 48 / 气郁体质—
 —疏肝解郁食物 50 / 特禀体质——益气固表食物 52 / 平和体质——缓补阴阳食物 跟从四季来养生 / 54
 54 / 春养肝, 清肝理气 56 / 夏养心, 消暑化湿 58 / 秋润肺, 健脾润燥 60 / 冬固肾, 益阳固本 下篇明
 星食材保健康 谷物 / 64 64 / 大米——补中益气、健脾养胃 66 / 小米——健脾、和胃、安眠 68 / 黑米
 ——滋阴补肾、健脾暖胃 70 / 糙米——健脾开胃、和中消食 72 / 糯米——补中益气、健脾养胃 74 / 薏
 苡仁——健脾、补肺、化湿 76 / 玉米——健脾开胃、防癌、健脑 78 / 小麦——养心神、敛虚汗 80 / 燕
 麦——补虚、止汗 82 / 荞麦——健胃、消积、止汗 干豆及豆制品 / 84 84 / 黄豆——健脾、补血、利水
 86 / 黑豆——补脾、利水、解毒 88 / 绿豆——消暑止渴、清热解毒 90 / 红小豆——利水消肿、健脾止
 泻 92 / 白扁豆——健脾、益气、化湿、消暑 94 / 豆芽——健脾清热、养肾护肝 96 / 豆腐——益气宽中
 、生津润燥、清热解毒 98 / 腐竹——清热润肺、止咳消痰 100 / 豆浆——补虚润燥、清肺化痰 蔬菜类
 / 102 102 / 大白菜——解热除烦、养胃生津 104 / 圆白菜——益心胃、祛结气 106 / 菠菜——通肠胃、
 开胸膈、润肠燥 108 / 油菜——清热润燥、宽肠通便 110 / 生菜——甘凉清热、清肝利胆 112 / 空心菜
 ——清热、通便 114 / 苋菜——清热、明目、利肠 116 / 茼蒿——消食利心、清血养心 118 / 香菜——
 和中健脾、消食下气、发汗透疹 120 / 韭菜——温肾助阳、健胃暖中 122 / 芹菜——清热、平肝、利水
 124 / 菜花——助消化、增食欲 126 / 黄瓜——清热解暑、生津止渴、利尿 128 / 丝瓜——清热化痰、
 凉血解毒 130 / 苦瓜——涤热解毒、明目清心 132 / 冬瓜——清热、消痰、利水 134 / 番茄——健胃消
 食、生津止渴 136 / 青椒——温中下气、散寒除湿 138 / 洋葱——理气和胃、发散风寒 140 / 茄子——
 清热、凉血、宽肠、通便 142 / 南瓜——补中益气 144 / 土豆——补气、健脾 146 / 红薯补虚益气、健
 脾强肾 148 / 白萝卜——健胃消食、化痰止咳 150 / 胡萝卜——健脾、补血、助消化 152 / 芋头——补
 中气、益肾气 154 / 山药——健脾、补肺、益肾 156 / 芸豆——温中下气、利肠胃 158 / 豇豆——健脾
 益气、补肾养胃 160 / 蚕豆——健脾益气、祛湿抗癌 162 / 豌豆——和中下气、利水通乳 164 / 藕——
 清热散瘀、开胃、养血 166 / 芦笋——补虚、抗癌、减肥 168 / 竹笋——治消渴、利膈下气 170 / 茭白
 ——利尿、除烦热、通乳 菌藻类 / 172 172 / 香菇——补气血、降血脂、抗癌 174 / 茶树菇——益气
 开胃、健脾止泻 176 / 平菇——渗湿、利肠胃、舒筋活络 178 / 金针菇——益气、补虚 180 / 黑木耳—
 —益气、养胃、补血、止血 182 / 银耳——滋阴润肺、补肾养胃 184 / 海带——化痰、软坚、清热 186
 / 紫菜——清热、利尿、软坚散结 水果类 / 188 188 / 苹果——健胃、生津、润肺 190 / 香蕉——清热
 、通便、解酒 192 / 桃子——补心、生津、解渴 194 / 猕猴桃——清热、生津 196 / 菠萝——健胃消食
 、清胃生津 198 / 西瓜——生津止渴、除烦解暑 200 / 梨——生津止咳、清热化痰 202 / 橘子——润肺
 生津、理气和胃 204 / 橙子——宽胸利气、解酒 206 / 葡萄——益气补血、开胃生津 208 / 柚子——止
 咳化痰、解酒除烦 210 / 木瓜——补脾润肺、益气和胃 212 / 柠檬——生津止渴、和胃安胎 214 / 山楂
 ——开胃消积、活血化瘀 216 / 龙眼——补血、安神、养心脾 218 / 大枣——补血益气、健脾和胃 坚果
 种子类 / 220 220 / 核桃——补肾、益脑、温肺、润肠 222 / 栗子——健脾、益气、补肾强筋 224 / 松子
 ——滋阴养液、补益气血 226 / 杏仁——祛痰、止咳、平喘、通便 228 / 腰果——降压、养颜、利尿降
 温 230 / 榛子——补益脾胃、滋养气血、明目 232 / 花生——润肺、补脾和胃 234 / 葵花子——补虚损
 、降血脂、抗癌 肉蛋类 / 236 236 / 猪肉——补虚、滋阴、养血、润燥 238 / 牛肉——健脾肾、补气血
 、强筋骨 240 / 羊肉——益气补血、温中暖肾 242 / 兔肉——补中益气、凉血活血 244 / 鸡肉——温中
 益气、补虚损 246 / 乌鸡肉——滋阴补肾、补虚调经 248 / 鸡蛋——养心补血、滋阴润燥 250 / 鸭肉—
 —滋阴、补虚、利水 252 / 鹌鹑蛋——补血益气, 强身健脑 254 / 动物肝——养肝、补血、明目 256 /
 动物血——解毒、清肠、补血 水产类 / 258 258 / 鲫鱼——健脾、益气、利水、通乳 260 / 鲤鱼——补
 脾健胃、利水、通乳 262 / 草鱼——暖胃、补虚 264 / 鲈鱼——健脾补气、益肾、安胎 266 / 鲢鱼——
 温中补气、利水 268 / 鳙鱼——补虚损、强筋骨 270 / 黄鱼——健脾、益气、开胃 272 / 带鱼——暖胃

<<随身查系列>>

、补虚、泽肤 274 / 鲑鱼——滋阴、养血 276 / 虾——益气、开胃、通乳 278 / 螃蟹——滋阴清热、补髓 280 / 蛤蜊——滋阴明目、化痰软坚 滋补中药及其他 / 282 282 / 人参——大补元气、补脾益肺 284 / 西洋参——补气养阴、清火生津 286 / 黄芪——补气升阳、益卫固表 288 / 当归——补血、调经、润肠 290 / 鹿茸——壮肾阳、益精血、强筋骨 292 / 阿胶——补血、止血、补虚 294 / 枸杞子——补精气、滋肝肾、明目 296 / 百合——补中益气、润肺止咳 298 / 莲子——养心安神、益肾固精 300 / 芝麻——补肝肾、润肠、抗衰老 302 / 生姜——温中散寒、发汗解表 304 / 蜂蜜——补虚、润燥、解毒 306 / 牛奶——补虚益肺、润肠通便 308 / 茶——解毒、利尿、消食、止渴 310 / 白酒——活血通脉、疏风散寒 312 / 红酒——散寒气、通血脉 附录 314 / 常见食物热量排行 317 / 常见高蛋白食物索引 318 / 常见高脂肪食物索引 319 / 常见高胆固醇食物索引

<<随身查系列>>

章节摘录

版权页： 插图： 中国居民平衡膳食宝塔 中国营养学会根据中国人的饮食特点，制定了《中国平衡膳食指南》，而且以“平衡膳食宝塔”的形式显示出来。

这个宝塔的塔基是粮食类，特别提出要多吃杂粮类，以增加膳食纤维和B族维生素的摄入量，第二层是蔬菜水果类。

这两层是膳食当中主要的两大类食物。

宝塔对动物性食物、奶类、豆制品也给出了参考摄入量，并提出了要少油减盐，尽量清淡饮食。

推荐养生食谱 鸡肝小米粥 / 补虚明目 原料 小米100克，鸡肝30克，料酒、酱油、盐各适量。

做法 鸡肝切成薄片，用料酒、酱油拌匀腌制。

小米洗净，放锅中加适量水，大火煮沸，然后加入鸡肝片，用小火慢慢熬煮。

待小米将熟时，加盐调味再略煮即可。

小贴士 目用冷水淘米，不要用手搓，也不要长时间浸泡或用热水淘米，以免营养素流失。

选购储存有窍门 新鲜小米米粒大小均匀、颜色均匀，呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，无虫，无杂质，闻起来具有清香味。

在米袋的中间或两头各放几瓣大蒜，或者用纱布包些花椒放在米袋内可以防虫蛀。

<<随身查系列>>

编辑推荐

《随身查系列:食物养生随身查》编辑推荐：不同体质的饮食调养、四季养生的最佳食物、健康饮食的贴心提示、各种食材的健康吃法，一本在手，吃出健康。

<<随身查系列>>

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>