

<<饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生>>

13位ISBN编号：9787200046946

10位ISBN编号：7200046949

出版时间：2002-10-01

出版时间：第2版 (2002年10月1日)

作者：罗晶

页数：172

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>

## <<饮食养生>>

### 内容概要

人们的日常生活离不开每日三餐，如何合理地调配饮食，使之更有利于人体健康、滋补养生，是人们所关注的问题。

常言道：药补不如食补。

饮食养生是我国中医一个重要的传统理论，在长期的实践中积累了极为丰富的经验。

本书是在中医饮食养生理论的基础上，结合现代医学原理加以综合分析，分门别类地阐述了各种寻常食物的功效。

读者只要了解本书内容，日常饮食稍加留意，就能达到滋补养生的目的。

## <<饮食养生>>

### 书籍目录

序言饮食养生的作用1 安身之本必资于食2 充实气血以防外邪侵入3 食物治疗功效独到4 补肾健脾长年无病饮食养生的原则1 均衡饮食，合理调配2 谨和五鼓掌，长有天命3 饮食有节，定时适量4 顺应四时，调摄饮食5 一日三餐，各有不同饮食养生宜忌1 细嚼慢咽，防病强身2 食宜专致，不可分心3 恬愉进餐，有益健康4 饮后保养，持之以恒饮食养生与烹饪1 饮用水质要选择2 烹调火候要得当3 刀工技艺要讲究五谷杂粮健身宝1 糙糯米可以温养胃肠2 全身中粳米最好3 赤小豆能利水排脓4 黑豆可强肾滋阴5 豆腐好处多多6 扁豆虽有毒，用之得当也有益7 小麦浮麦最适合心脏的需要8 玉米可了降血脂兼抗癌9 谷芽、麦芽有益于胃肠消化与吸收蔬菜营养多样可健身海鲜可强体质、补虚弱肉禽类是人体蛋白质的主要来源养颜美容吃水果调鼓掌米亦可为药常见疾病的食疗方法

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>