

<<五色养生餐>>

图书基本信息

书名：<<五色养生餐>>

13位ISBN编号：9787504853073

10位ISBN编号：7504853070

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物出版社

作者：双福，赵峻 主编

页数：104

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>

## <<五色养生餐>>

### 内容概要

红(心)、绿(肝)、黄(脾)、白(肺)、黑(肾), 五色饮食, 滋养五脏。

本书是养生饮食三驾车系列之一。

它精选了风味独特的美食百余款。

这些美食, 可谓汇集了养生保健之精华。

本书由著名中医、营养师联手审定推荐。

## &lt;&lt;五色养生餐&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 赤色入心养生餐 番茄肉丝汤 番茄炒鸡蛋 番茄牛肉 鸡蛋番茄色拉 番茄鱼片 番茄炒山药 蜜枣绿豆汤 桂花蜜枣 韭菜炒鸭血 五宝赤豆粥 鲜百合炒虾仁 枸杞炖羊肉 凉拌猪肝 南瓜莲子汤 小米红薯粥 红薯糯米饼Part 2 青色入肝养生餐 豉味苦瓜肝片 苦瓜泥 干煸苦瓜 豉椒苦瓜 碧瓜猪肝 金钩荷兰豆 蒜末荷兰豆 酸辣四季豆 油焖春笋 橘香青笋 酸甜莴笋 清炒三瓜 嫩烧丝瓜排 多宝菠菜 菠菜色拉 翡翠鲜菇鸭掌 萝卜丝炖青虾 西芹炒腰果 鸡球芥菜心 雪菜大汤黄鱼 马蹄尖椒炒腊肉 青椒墨鱼丝Part 3 黄色入脾养生餐 松子玉米 虾仁玉米粒 玉米羹 丝瓜玉米羹 玉米烙 南瓜色拉 金瓜炒虾球 南瓜黄金饼 南瓜豌豆肉丝汤 双色鱼丝 亮眼白玉条 油焗胡萝卜 金笋香菜鲫鱼汤 糖醋山药 山药莲子羹 香拌黄豆 干煸黄豆芽 五谷丰登 奶油鸡条 芙蓉竹荪蛋 燕麦牛奶粥 糯米鸡丝粥Part 4 白色入肺养生餐 西芹鲜百合 养生四宝 蜜汁百合梨 雪梨瘦肉汤 白菜心拌海蜇丝 醋熘白菜 银耳鹌鹑蛋 温拌银耳干贝 蛤蜊炒冬瓜 鲜蘑冬瓜球 橙汁渍瓜脯 松仁火腿豆腐 鸡汤嫩豆腐 五色扒豆腐 鲜辣茭白丝 姜丝炒鲜藕 白果鸡汤 银芽炒鸡丝 糖醋蜇头 冰糖莲子羹Part 5 黑色入肾养生餐 木耳炒白菜 肉末烧木耳 芝麻香菇串 松仁香菇 香菇桃仁 茼笋烩香菇 糖醋海参 肉末烧海参 笋片烧海参 葱烧海参 蒜瓣焖鳝段 豉椒鳝鱼段 红烧鳝鱼段 干烧鳝鱼 肉末烧茄子 琉璃核桃仁 香辣全腰 黑芝麻粥 乌鸡煲 紫菜虾皮汤

## &lt;&lt;五色养生餐&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：五色、五行、五脏的养生关系大千世界，食物的品种成千上万，颜色也是五彩缤纷。

营养学家认为，不同颜色的食物所含有的营养成分是不相同的，每类颜色的食物都有其“一技之长”，食物的颜色与人体五脏相互对应，合理搭配是饮食养生的基础。

营养学界依据“五行学说”将这些食物按其天然颜色大致分为五大类：青（绿）、赤、黄、白、黑五色。

五行，即木、火、土、金、水五种物质。

“五行学说”是古人用这五种物质为代表，阐述自然界事物的属性及相互间的关系。

“木曰曲直”是木具有生长、生发的特性。

与人体五脏中的肝喜通达舒畅、生发气机的性质相联属，并与草木萌芽的春天、青色、风等自然现象相联系。

所以说“肝属木，在色为青，在季为春，在味为酸……”。

“火曰炎上”是火具有发热、向上的特性。

与人体五脏中的心推动血行，主司精神意识的性质相联属，并与烈日炎炎的夏天、红色、暑等自然现象相联系。

所以说“心属火，在色为赤，在季为夏，在味为苦……”。

“土爰稼穡”是土具有种植庄稼、生化万物的特性。

与人体五脏中的脾运化水谷精气、营养四肢百骸的性质相联属，并与湿热绵绵的长夏、黄色、湿等自然现象相联系。

所以说“脾属土，在色为黄，在季为长夏，在味为甘……”。

“金曰从革”是金具有肃杀、变革特性。

与人体五脏中的肺宣发肃降、司呼吸、通调水道的性质相联属，并与秋风萧瑟的秋天、白色、燥等自然现象相联系。

所以说“肺属金，在色为白，在季为秋，在味为辛……”。

“水曰润下”是水具有滋养、向下的特性。

与人体五脏中的肾贮藏精气、主骨生髓、司水液代谢的性质相联属，并与寒风凛冽的冬天、黑色、寒等自然现象相联系。

所以说“肾属水，在色为黑，在季为冬，在味为咸……”。

综上所述中医食疗学认为，各种颜色的食物对于不同脏腑有不同的作用，具体为青（绿）入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。

<<五色养生餐>>

编辑推荐

《五色养生餐》：著名中医、营养师联手审定推荐。  
中华养生饮食经典珍藏版。

<<五色养生餐>>

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>