

#### 图书基本信息

书名：<<读懂食物寒凉温热属性功效掌中查>>

13位ISBN编号：9787510115769

10位ISBN编号：7510115760

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

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>

## 作者简介

郑育龙，国家一级营养师健康管理师，国际东方营养药膳学会常务理事，中国营养学会会员，青岛科学技术协会营养专家，百度学术委员会委员，新浪微博名人堂知名营养师，健康传播风尚人物。

## 书籍目录

第一章 吃对食物，轻松防病保健康 食物是最天然的药物 吃喝也可以养生 吃对食物免吃药 选择合适的食物 认识食物的四性五味 食物的四性 食物的五味 了解食物的归经 归经与所对应的食物 归经对经络有特殊功效 食物升降浮沉与四性五味的关系 了解自己的体质 了解一下体质 进行自我体质检测 顺时养生更健康 春季饮食养生 夏季饮食养生 秋季饮食养生 冬季饮食养生 第二章 蔬菜类性味寒热功效速查 蔬菜是健康美丽的源泉 大白菜 蔬菜中的美容师 黄瓜 瘦身美容的圣品 茼蒿 活血调经的保健食品 茄子 心血管疾病的克星 冬瓜 清热瘦身的秘密武器 圆白菜 防癌抗癌的明星 百合 药食两用的好食材 空心菜 三高患者的首选蔬菜 油菜 美肤瘦身的家常菜 芥菜 重要的防癌食物 菜花 防癌保健的蔬菜 青椒 护眼的功臣 苋菜 补血清热的佳蔬 芹菜 降血压的好帮手 西蓝花 抗癌美肤的明星食物 秋葵 利咽通淋 豇豆 清热解毒的美味食品 牛蒡 身体的清道夫 西红柿 蔬菜中的防癌圣手 甘蓝 抗癌解毒又美容 菠菜 大力水手的秘密武器 黄豆芽 功效显著的健康蔬菜 绿豆芽 绿豆的营养芽菜 丝瓜 不可多得的美白佳果 莴笋 功效全能型的蔬菜 苦瓜 清热降火又护肤 山药 天然的“激素之母” 茭白 美白又润肤 土豆 粮食、蔬菜兼用的作物 胡萝卜 食疗佳品 南瓜 天然的排毒食物 白萝卜 最地道的保健食品 韭黄 健胃提神又助阳 小白菜 便宜可口的小菜王 竹笋 蔬菜中的山珍 莲藕 天然补血止血药 洋葱 强效杀菌蔬菜 韭菜 天然的起阳草 芦笋 提升人体免疫力 西葫芦 糖尿病的克星 第三章 水果类性味寒热功效速查 水果是最天然的健康食材 山竹 清热退火的水果皇后 荔枝 口感甜美的百果之后 柚子 预防脑血管疾病 木瓜 保肝促消化 火龙果 滋润美白的圣品 菠萝 亚热带的著名水果 甘蔗 赶跑燥热的感觉 石榴 美容养颜的水果 李子 玲珑剔透的传统果品 枇杷 润肺止咳的上上之选 猕猴桃 天然的维生素C之库 甜瓜 防暑降温的瓜品 柿子 有益心脏健康的水果王 金橘 补中理气的水果 哈密瓜 消除烦热的法宝 柑橘 秋冬季的美味佳果 苹果 被称为大夫的第一药 芒果 热带水果之王 西瓜 清爽解渴的瓜中之王 红枣 天然的维生素丸 柠檬 很有药用价值的水果 香蕉 对抗高血压的能手 桑葚 滋补肝肾的佳品 杨桃 非常受欢迎的水果 草莓 酸甜可口的玛瑙 杨梅 蜜饯的最佳原料 梨 百果之宗 杏 养心护心的好水果 无花果 润肺又止咳 椰子 典型的热带水果 水蜜桃 天下第一果 葡萄 酸甜味美的晶明珠 榴莲 助阳驱寒的圣品 桂圆 华南四大珍果之一 樱桃 百果第一枝 第四章 五谷杂粮类性味寒热功效速查 五谷杂粮类保健康 小米 公认的黄金作物 大麦 活化肠胃功能的良品 小麦 养心益肾明星食物 黑芝麻 维护血管健康的好帮手 薏米 美容养颜的谷类 芋头 洁齿防龋的小巧食物 扁豆 排毒消暑的豆类 甘薯 最养生的传统食物 大米 B族维生素的主要来源 玉米 五谷杂粮中的保健佳品 黑米 滋阴补肾的最佳选择 燕麦 健脑防衰老 荞麦 心脑血管疾病的健康食物 糙米 天然的保健品 黄豆 营养丰富的豆中之王 黑豆 美容又养颜的黑美人 红豆 功效全能的心之谷 绿豆 清热降火的魔力豆类 莲子 心血管的健康使者 蚕豆 补益脾胃的保健品 第五章 水产类性味寒热功效速查 营养价值高的水产类食材 带鱼 健脾补肝的美味 白鲳 养肝明目又壮筋骨 石斑 益肝健脑又美味 沙丁鱼 延缓衰老的高手 秋刀鱼 益智好帮手 螃蟹 公认的食中珍味 牡蛎 功效全面的贝类 海带 海洋中的长寿菜 虾 海中的甘草 海参 海洋中的胶原蛋白库 鱿鱼 护肝养胃的好帮手 墨鱼 女性的保健品 草鱼 保护心血管健康 三文鱼 强壮筋骨又补肾 紫菜 增强免疫力的健康食材 蛭子 清热除烦又利尿 蛤蜊 营养又美味的贝类 黄鱼 开胃健胃又益气 鲤鱼 营养丰富且肉质细嫩 鲫鱼 保健价值极高的鱼类 鳝鱼 别具风味的鱼类 鲈鱼 补益身体的佳品 银鱼 营养价值极高的滋补品 泥鳅 高蛋白低脂肪的大补之品 甲鱼 美食五味肉 鲶鱼 催乳佳品 胖头鱼 健胃壮筋骨的常见鱼类 第六章 禽畜肉蛋奶类性味寒热功效速查 禽畜肉蛋奶类是人体营养的宝库 牛肉 肉中骄子 牛肝 补血的佳品 羊肚 健脾养胃的好帮手 羊肉 冬季温补的最佳选择 羊肝 益血明目的佳肴 羊肾 补肾益气的滋补食材 猪蹄 天然的胶原蛋白库 猪心 宁心安神补元气 猪肉 补中益气的家常食材 猪血 益气养血的绝佳选择 猪肚 烹调多变的好食材 猪肝 补肝养血的首选 猪肺 润肺止咳又止血 乌鸡 滋补养血的好选择 鸡肉 滋补养身的好食材 鸭肉 进补的优良食材 鸡肝 补血助阳又明目 鹅肉 滋味鲜美的家禽肉 牛奶 液体蛋白质 松花蛋 健脾明目又美味 鸡蛋 日常食用的天然补品 鹅蛋 补中益气又御寒 鸭蛋 风味独特的佐餐佳品 鸽蛋 老少皆宜的蛋类 鹌鹑蛋 滋养强壮又美容 第七章 菌菇类性味寒热功效速查 黑木耳 口感鲜脆的树耳 平菇 增强体质的好食材 第八章 干果类性味寒热功效速查 葵花子 维生素E的良好来源 南瓜子 来自大自然的矿物质库 松子 强身健体又润泽皮肤 开心果 延年益寿的小干果 核桃 色香味美的四大干果之一 栗子 干果之王 杏仁 药食兼备的干果 花生 祛病强身的长生果 榛子 养肝解毒的好坚果 腰果 香味可口又营养丰富 猴头菇 降胆固醇明星菌类 草菇 清热解暑的佳品 银耳 滋阴润肺的美容圣品 香菇 美味又降

压的菌类 鸡腿菇 益胃生津的健康菌类 金针菇 防癌增智的优质食材 第九章 调味品类性味寒热功效速查  
调味品类为生活添风味 葱 发汗散热又活血 大料 让人温暖起来的调味料 茴香 温暖祛寒的辛香料 青蒜  
调味料中的抗癌高手 肉桂 祛寒提香的高手 豆蔻 用处多多的小豆蔻 白胡椒 香气温和的调味料 花椒 菜  
肴的绝佳伴侣 干辣椒 温中散寒的佳品 大蒜 不可忽视的辛香料 香菜 芳香健胃的辛香料 红糖 补血散寒  
的调味品 橄榄油 地中海的“黄金液体” 酱油 家常咸香味的来源 花生油 补脾润肺的常用油类 醋 开胃  
解毒的好帮手 盐 不可缺少的调味品

## 章节摘录

版权页：插图：古人说：尝遍百果能成仙，虽然其中有很多夸张的成分，但也有一定的道理。因为水果的营养价值很高，经常食用适合自己体质的水果，也能起到保养身体，防治疾病的作用。

**常吃水果的功效** 水果可以不经烹调而直接食用，可以说是一种随手可得的食物，常吃水果会有以下功效。

**美容养颜** 水果中一般都含有丰富的维生素（特别是维生素C）、矿物质和果酸、果胶、磷脂等，具有美白肌肤、抗氧化、延缓衰老的功效，所以水果是美容养颜的好帮手。

**塑形瘦身** 常吃水果可以塑形瘦身。

因为水果一般含脂肪、蛋白质少，热量卡路里颇低，即使吃多了也不会比平常生活中所摄取的热量多，所以体重自然减低，同时水果中富含粗纤维，吃进来很有饱足感，且能促进消化、增加肠胃蠕动，使人体新陈代谢的速度加快，从而使人不易发胖。

**防治疾病** 水果中所含有的多种营养素具有防病治病的作用，其中以膳食纤维与果胶的作用最为明显，这两种营养素经人体吸收后，可防止便秘、大肠癌、动脉硬化以及糖尿病等疾病的发生。

**排除体内的毒素** 水果中所含的多种矿物质具有净血和造血的功能，可以强化肝脏和肾脏的功能，促进体内毒素的排出，有助于通便，而且还能刺激消化液的分泌，调节肠道功能。

**具有抗癌功效** 研究发现，水果中所含有的植化素具有很好的抗癌功效，因而常吃水果可以降低癌症的发病率。

编辑推荐

《读懂食物寒凉温热属性功效掌中查》由中国人口出版社出版。

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>