

图书基本信息

书名：<<饮食本草速查图典-家庭保健百科大全>>

13位ISBN编号：9787534143434

10位ISBN编号：7534143438

出版时间：2012-3

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：谢文英

页数：383

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>

## 内容概要

本书是一本家庭营养保健读物，内容包括两部分共七章：第一部分主要讲述本草养生的意义，以及因人而异、四季不同的饮食保健方案，论述“药补不如食补”的科学性；第二部分重点介绍140多种食物的特点、营养成分、本草功效、金牌美食，以及饮食宜忌等。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学性、实用性于一体，从治病和补益两个方面阐述饮食本草的精髓，并将饮食本草的健康理念运用到日常生活中，非常适合广大读者作为自我保健、养生益寿的参考读物。

书籍目录

第一章 本草养生--恢复人体的“绿水青山”

食物才是最好的药  
四季饮食营养与保健  
调养身体要因人而异  
美味中的养生细节

第二章 五谷杂粮--人体马车的“驾辕之马”

小米--粮中精品  
玉米--黄金作物  
粳米--饮食伴侣  
糯米--脾之果  
黑米--长寿米  
薏米--生命健康之友  
燕麦--降胆固醇明星  
荞麦--净肠草  
番薯--减肥美食  
黄豆--田中之肉  
绿豆--济世良谷  
红豆--心之谷  
黑豆--乌发明目  
芝麻--美容养颜  
小麦--防癌谷物

第三章 果品--构建健康“防火墙”

苹果--全科医生  
香蕉--快乐水果  
梨--百果之宗  
桃--天下第一果  
猕猴桃--维生素C之王  
樱桃--百果第一枝  
草莓--美容鲜果  
芒果--热带果王  
榴莲--万果之王  
李子--驻色果  
荔枝--果中珍品  
葡萄--养心果  
橘子--全身都是宝  
橙子--疗疾佳果  
菠萝--消炎佳品  
柠檬--宜母果  
椰子--白色黄金  
杏--夏季仙果  
柿子--金秋飘香  
杨桃--清火气  
龙眼--滋益果

大枣--补血能手  
西瓜--瓜中之王  
木瓜--万寿瓜  
哈密瓜--美肤佳果  
桑葚--益肾子  
无花果--亦药亦食  
山楂--长寿食品  
板栗--木本粮食  
开心果--滋补仙果  
腰果--青春果  
核桃--益智果  
松子--长寿果  
荸荠--江南人参  
莲子--脾之果  
甘蔗--糖水仓库  
石榴--九州奇果  
枇杷--润肺佳果

#### 第四章 蔬菜--通向健康的“七色光”

大白菜--菜中之王  
番茄--爱情之果  
小白菜--矿物质库  
芹菜--降压良药  
菠菜--含铁大王  
韭菜--补肝肾佳品  
油菜--降脂良蔬  
茼蒿--药蔬兼优  
茄子--维生素P宝库  
黄瓜--美容医生  
冬瓜--消肿减肥  
苦瓜--清心解劳  
南瓜--补血佳品  
丝瓜--女人瓜  
洋葱--菜中皇后  
马铃薯--第二面包  
山药--延年益寿  
萝卜--保健圣品  
胡萝卜--小人参  
菜花--防癌新星  
莲藕--御膳贡品  
竹笋--素中仙  
百合--蔬菜人参  
香菇--菇中之王  
金针菇--菌类中的蛋白质库  
茭白--素中之荤  
黑木耳--菌中之花  
银耳--延年益寿珍品

四季豆--四季安康  
芦笋--抗癌新星  
茺菱--甘当配角  
芥菜--菜中甘草  
空心菜--洁齿润肤  
莴苣--助眠高手  
紫菜--神仙菜  
海带--长寿菜

#### 第五章 肉蛋奶--人体能量的来源

猪肉--长寿之药  
牛肉--肉中骄子  
羊肉--冬季进补佳品  
鸡肉--济世良药  
鸭肉--养生珍品  
鹅肉--咳嗽的天然克星  
驴肉--补气养血  
鹤鹑--动物人参  
鲤鱼--消肿佳品  
草鱼--“开荒鱼”  
鲫鱼--催乳明星  
鳊鱼--赛人参  
泥鳅--水中人参  
螃蟹--食中珍味  
甲鱼--滋补珍品  
带鱼--防癌先锋  
虾--蛋白质仓库  
海参--海中人参  
鱼翅--海味八珍之一  
蛤蜊--百味之冠  
牛奶--液体白金

#### 第六章 调味料--美味的前提，健康的保证

蒜--天然抗生素  
姜--呕家圣药  
葱--佳蔬良药  
辣椒--散寒去湿  
花椒--调味要角  
胡椒--闻名世界的香料  
茴香--温暖芳香剂  
味精--百味之精华  
食盐--百味之祖  
糖--提味增色常用料  
食醋--膳食总管  
酱油--厨房中的“香水”  
黄酒--液体蛋糕  
花生油--东方第一油

大豆油--蛋白质的集聚地  
芝麻油--传统调味油  
豆豉--药食兼宜的调味佳品

#### 第七章 中药--维护人类健康的“卫士”

人参--百草之王  
西洋参--美洲人参  
何首乌--乌发润肤佳品  
甘草--调和诸药的“国老”  
当归--女性人参  
枸杞子--轻身不老的上品  
茯苓--美容延年之上品  
蜂蜜--老年人的牛奶  
菊花--药中圣贤  
金银花--药铺小神仙  
葛根--植物黄金  
荷叶--减肥消暑佳品  
槐花--凉血要药  
桑叶--健身益寿的“至宝丹”  
鱼腥草--大路野菜  
马齿苋--天然抗生素

### 编辑推荐

“民以食为天”，道出了食物对人体健康的重要性，现代社会人们更加关注“吃”的学问。中医学认为，食物具有四性五味，科学搭配、辨证择食，有益于身体健康。

《家庭保健百科全书：饮食本草速查图典》重点讲述日常食物的保健功效及饮食宜忌，是一本居家必备的中医养生参考书。

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>