

<<中华食物便典>>

图书基本信息

书名：<<中华食物便典>>

13位ISBN编号：9787535943101

10位ISBN编号：7535943101

出版时间：2007-5

出版时间：广东科技出版社有限公

作者：《中华食物便典》编委会 编

页数：424

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>

## &lt;&lt;中华食物便典&gt;&gt;

## 前言

国内外的专业机构做过“人类生存风险评估”的专项调查，结论是：现代人类致死因素的前10种里，与饮食直接相关的因素占了6种。

因此，美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在其著作《九个长寿的秘诀》中将“吃”列为第一大秘诀，认为只有懂得“怎么吃”对健康有利，才能找到长寿之路的入口。

可见，健康饮食，是人类提高生活质量的重要前提。

而地域、气候、风俗的不同，乃至种群间的生理差异，决定了东西方文化对于“怎么吃才健康”存在不少实践上的差异。

忽略这一点肯定不是科学的态度。

从这个意义上说，在历史长河中反复检验后积淀而成的华夏饮食文化，显然更值得我们倍加珍惜，深入研究。

作为传统医学和食物营养的研究者，我还认为，健康饮食不只是一种理念，更应该是一种习惯。换句话说，我们的健康不会只因为看了几本新书、接触了一些饮食养生或饮食排毒的新概念就能立即改观，能够长期坚持合理的科学的饮食，才是取得成效的关键。

因此，要想真正通过饮食来改善自己的健康状况，就有必要充分了解食物营养、食物配伍、饮食宜忌乃至药膳调理的基本原则和方法，并落实到每一天的餐桌上去。

《中华食物便典》的出版为此提供了极大的便利。

因其方便查阅、便于使用故谓之“便”，因其收载食物极其广泛故谓之“典”。

该书详细介绍了数百种食物的营养、功效作用、宜忌、配伍等，汇集古今饮食营养研究的成果；又针对常见病、慢性病的食疗，列举了千余条药膳方，是为临床食疗验方之大阅兵；更给不同体质、年龄、性别、工种的人群提出很好的饮食建议，贴心服务于不同情况的每个读者。

可以说，《中华食物便典》是食养食疗的集大成者，制作精美，图文并茂。

一册在手，全家受益。

希望这部《中华食物便典》能够成为大家常备常用的健康宝典！

## &lt;&lt;中华食物便典&gt;&gt;

## 内容概要

第一章“食物养生关键词”探究了食物自然特性和人体内在平衡的微妙联系。

“四气”、“五味”、“归经”、“升降浮沉”……这些日渐式微的术语，在倡扬“人与自然和谐共生”的当今，理应回复到它们原先的人本视角，并带给我们历久弥新的健康感悟。

第二章“日常食物宜忌、配伍和调理”解析五百余种常用食物的营养、功效、宜忌、配伍，辅以经典实用的调理膳方。

所谓“病从口入”，说的就是人和体外环境最亲密接触的通道——“饮食”的极端重要性。

想了解我们的身体，首先要了解我们的食物。

第三章“常见病饮食宜忌和调理”选列了80多种常见病症，提供饮食建议，并因病配食，选配一批有针对性的调理膳方。

“寻常物里有乾坤”，传统中医千百年孜孜以求者，无非“自然”；借大自然的恩物打理我们的健康，才是真正“绿色”并“可持续”的。

第四章“保健饮食调理”为历代中医和养生名家的经验集成。

兼收并蓄，汇集1000多首膳方，以供按需检索。

例如“养颜美容”、“减肥瘦身”、“乌发明目”、“清热去火”、“气血双补”、“滋阴助阳”、“抗癌防病”、“延缓衰老”等，共计十四类。

第五章“不同人群的饮食指南”立足现代家庭和社会分工的多样性、复杂性，按职业、年龄、体质及女性特殊阶段分列饮食建议。

书末另附“营养素饮食参考”及“食物属性一览表”，便于读者针对性地调配合理膳食。

## 书籍目录

第一章 食物养生关键词第一节 四气第二节 五味第三节 归经第四节 升降浮沉第五节 以脏补脏第六节 发物忌口第七节 食物配伍第二章 日常食物宜忌、配伍和调理谷物类粳米(附:黑米)糯米(附:紫米)燕麦西谷米玉米荞麦米皮糠薏苡仁高粱(附:黍米,稷米)粟米小麦(附:浮小麦、面筋)锅巴大麦(附:大麦芽)谷芽青稞芝麻蔬菜类黄芽白菜青菜韭菜茼蒿芹菜茭白芥菜薤白茺荃薤菜落葵雪里红马齿苋花椰菜茼蒿菜甘蓝莴苣菜马兰头芸薹金花菜莼菜茼蒿菠菜菊花脑蕺菜茺菁芦蒿金针菜蕨菜(附:蕨粉)香椿头慈姑茼蒿(附生菜)葱大蒜茄子枸杞头青芦笋辣椒(附:甜椒)仙人掌竹笋芦荟番茄四季豆黄豆(附:毛豆)扁豆(附:扁豆荚)长豆黄豆芽饭豇豆绿豆(附:绿豆芽)黑豆马豆赤小豆豉豆腐(附:豆制品)蚕豆刀豆豌豆(附:豌豆头)豆薯芋头藕萝卜魔芋胡萝卜牛蒡番薯(附:番薯藤、番薯叶)菊芋甘薯山药马铃薯洋葱瓠子菜瓜南瓜(附:金瓜)笋瓜冬瓜(附:冬瓜皮,冬瓜子、节瓜)苦瓜丝瓜葫芦木瓜黄瓜金丝瓜佛手瓜番木瓜水果类梨刺梨桃子柑苹果花红枇杷西瓜(附:西瓜皮、西瓜子仁)橘子(附:橘皮、橘核、橘络、橘饼)柚子杨桃杏(附:甜杏仁、扁桃)柿子(附:柿饼、柿霜)荔枝佛手柑(附:佛手花)甜瓜(附:哈密瓜)柠檬葡萄金橘椰子浆石榴香蕉释迦桑葚菠萝杨梅樱桃菠萝蜜李子龙眼覆盆子芒果草莓凉粉果无花果猕猴桃橙子香橼(附香橼皮)番石榴甘蔗莲雾荸荠红毛丹山竹火龙果榴莲西番莲干果类山楂榧子菩提子橄榄(附:藏青果)海枣大枣梅子葵花子罗汉果菱角栗子槟榔花生(附:腰果)开心果白果榛子南瓜子沙枣使君子芡实莲子百合柏子仁海松子胡桃菌藻类银耳裙带菜地耳灵芝石耳香菇蘑菇(附松蘑、鸡、口蘑)鹌鹑菜金针菇竹荪石花菜(附:麒麟菜)黑木耳猴头菇海带平菇羊栖菜草菇江蓐(附:发菜、石莼)紫菜茶花类菊花(附:洋甘菊)茉莉花金银花桂花玫瑰花月季花金莲花合欢花千日红啤酒花山茶花槐花佩兰(附:藿香)辛夷花白兰花木蝴蝶人参叶绿萼梅杜鹃花(附:山丹)木槿花百里香迷迭香凌霄花番泻叶桃花百合花蔷薇花罗布麻苦丁茶金盏花莲蕊须(附:莲花)厚朴花密蒙花绞股蓝肉类牛肉(附:牛内脏)猪肉(附:猪内脏)狗肉野猪肉羊肉(附:羊内脏)骆驼肉(附:骆驼脂)驴肉兔肉(附:兔脑、兔肝)猫肉(附:猫胞衣)獭肉(附:獭肝)刺猬肉(附:刺猬皮)熊掌鹿肉(附:鹿肾、鹿胎)獐肉(附:獐骨髓)鼠肉(附:袋鼠肉)蛇肉猪獾肉蛙肉(附:哈士蟆油)火腿马肉鸡肉(附:火鸡,鸡肝、鸡肠)乌骨鸡鹌鹑肉鸭肉(附:鸭血)鹅肉鹌鹑肉麻雀肉鸽肉雉肉蛋类鸡蛋鹅蛋麻雀蛋鸭蛋(附:皮蛋)鸽蛋鹌鹑蛋奶类羊奶酸奶奶乳牛奶醍醐(附奶制品)马奶鱼类乌鱼鲢鱼鲫鱼(附:罗非鱼)青鱼石首鱼鲶鱼带鱼鲈鱼鲤鱼鲮鱼乌贼鱼(附:鱿鱼)鲛鱼(附:鱼翅)白鱼鲸鱼鲍鱼银鱼鳊鱼鲟鱼鲟鱼鲟鱼黄颡鱼章鱼鳙鱼沙丁鱼鲑鱼鲱鱼油鱼鳕鱼鳘鱼金枪鱼鲟鱼泥鳅河豚鳗鲡鲑鱼(附:三文鱼)鲟鱼鳊鱼鳙鱼水产类蟹蚶鱼鳔虾(附:海虾)海马(附:海龙)海粉(附:海胆)甲鱼海燕(附海星)龟田螺(附螺蛳)海参蚬海蜇干贝蚌淡菜蛭子蛤蜊(附:西施舌)泥螺牡蛎(附:蚝油).....第三章 常见病饮食宜忌第四章 保健饮食调理第五章 不同人群的饮食指南附录一 营养素饮参考附录二 食物属性一览表

## 章节摘录

第三节 归经 经络学说是中医的一大发现和发明，神奇的食物归经理论就是经络学说的一项具体应用。

经络能沟通人体内外表里，在病变时，体表的疾病，可以影响到内脏。

同样，内脏的病变，也可以反映到体表。

因此，人体各部分发生病变时所出现的症候，可以通过经络而获得系统的认识。

如肺经病变，每见气喘、咳嗽等症状；肝经病变，每见胁痛、抽搐等症状；心经病变，每见神昏、心悸等。

归经以脏腑、经络理论为基础，是指食物对于机体各部分的特殊作用，或者说是指不同的食物能对某一经络及其所属的脏腑起到一定的治疗效果。

我们根据食物的功效，与脏腑、经络密切结合起来，就可以说某种食物对某些脏腑、经络的病变起着主要作用。

下面以补虚食物和清热食物为例说明。

燕窝 补益强壮的食物很多，但由于归经不同，食补食养的功效也不同。

年老体弱者或是慢性病人人都知道，当有肺虚咳喘之时，有经验的老中医往往建议病家经常吃些百合、山药、燕窝、银耳、白果、猪肺，甚至冬虫夏草、蛤蚧之类的补品，而不会叫你去吃龙眼肉、栗子、大枣、芡实、莲子等食物。

这是因为前者皆入肺经，能直接养肺润肺补肺，而后者皆不入肺经，食之于肺无补。

而肾虚腰痛腰酸之人，中医通常劝你常吃些栗子、胡桃仁、芝麻、山药、桑葚、猪腰子、枸杞子、杜仲等，也不会叫你去吃百合、龙眼肉、大枣、银耳、人参之类补品。

这同样是因为前者入肾经而补肾强腰，后者皆不入肾经，也非益肾之物，食之于腰痛腰酸无补。

<<中华食物便典>>

编辑推荐

营养 宜忌 配伍 调理  
千首简便有效的调理膳方

五百余种常用食物的全面解析

七十七种常见疾病的饮食方案

两

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>