

<<中华食物养生大全>>

图书基本信息

书名：<<中华食物养生大全>>

13位ISBN编号：9787535958136

10位ISBN编号：7535958133

出版时间：2013-3

出版时间：广东科技出版社

作者：王焕华

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>

<<中华食物养生大全>>

内容概要

《中华食物养生大全(典藏本)》深入解密传统食物养生原理，融合现代西医营养学研究，详析“食物性味”、“食物成分”；重点推介“食物功效”、“食养宜忌”、“最佳配伍”、“食养秘诀”；特别奉献“对症食物养生”。

<<中华食物养生大全>>

作者简介

王焕华，从事中西医诊疗与研究三十余年，积累了丰富的临床经验，结出了丰厚的科研成果，尤其擅长中医食疗食养，著有多种学术论著与保健、养生类出版物。

书籍目录

第一篇食物养生概述 第二篇食物养生原理 第一节现代营养学的困惑 一、六大营养素 二、实践者困惑之一：狭隘的营养学 三、实践者困惑之二：荒唐的营养学 四、实践者困惑之三：机械的营养学 第二节传统食养学的奥妙 一、食物的自然特性 二、独特的四气理论 三、有趣的五味学说 四、神奇的食物归经 五、食性的升降浮沉 六、形象的以脏补脏 七、民间的发物忌口 八、科学的食物配伍 九、食养食疗辩证法 十、天人合一饮食观 第三篇食物养生秘诀 第一节食养精义 一、三个“喝”——喝粥喝汤喝豆浆 二、两个“无”——无饥无饱 三、两个“少”——少蛋少脑 四、一个“通”——通便排毒 第二节食养警示 一、“高粱之变，足生大疔” 二、“夜饱损一日之寿” 三、“嗜茶成癖，伤营伤精” 四、“烧酒纯阳，毒物也” 第四篇食物养生全谱 第五篇食物养生对症 第六篇营养素食养参考

章节摘录

版权页： 插图： 豆豉来源 豆科植物大豆的种子经蒸罨加工而成。

【别名】淡豆豉，香豉等。

【性味】性平，味苦。

【归经】肺经，胃经。

【功效】和胃，除烦，去寒热，解鱼腥毒。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖、维生素B1、核黄素、烟酸等。

【食法】煮食，作调料。

【它养】适合伤风感冒、怕冷发烧、寒热头痛、鼻塞喷嚏、腹痛吐泻者食用；适合胸膈满闷、心中烦躁不安者食用；适合烹饪鱼肉时解腥调味食用。

【食忌】豆豉性味平和，诸无所忌。

马豆【来源】豆科植物豇豆的种子。

【别名】野料豆，马料豆，稽豆，细黑豆等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肾经。

<<中华食物养生大全>>

编辑推荐

《中华食物养生大全(典藏本)》由养生专家王焕华编写，专业、全面、实用、权威，广受专家、学者好评。

畅销七年更新换代，养生典藏不容错过，深受读者欢迎。

<<中华食物养生大全>>

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>