

<<食物养生典丛>>

图书基本信息

书名：<<食物养生典丛>>

13位ISBN编号：9787544234191

10位ISBN编号：7544234193

出版时间：2007-2

出版时间：南海出版公司

作者：金版文化 主编

页数：333

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

水果、杂粮富含维生素、矿物质、膳食纤维，常吃水果、杂粮可增强机体免疫力，防止或减少心脑血管疾病，更可防癌抗癌。

但水果、杂粮也不能乱吃，因为它们的四性五味不同，营养成分和功效也各不一样。

本书收集天下各种水果、杂粮，按别名、简介、营养与功效、选购等栏目作详细而精辟的讲解，并有清晰直观的彩色配图，更精选富有代表性的美味料理，将会是您全面了解水果、杂粮的良师益友。

作者简介

胡维勤，著名医学科学家，国家领导人专职保健医生，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

<<食物养生典丛>>

书籍目录

水果 仁果类水果 苹果 梨 山楂 海棠果 油柑 椴梓 核果类水果 桃 梨
子 枣 樱桃 牛油果 梅子 椰枣 浆果类水果 葡萄 柑橘类水果 橙 柑橘
柚 柠檬 热带、亚热带水果 芭蕉 菠萝 波罗蜜 刺梨 番石榴 桂圆
黄皮果 荔枝 芒果 木瓜 人参果 香蕉 杨梅 杨桃 椰子 枇杷 橄榄
山竹 火龙果 杏 榴莲 莲雾 甘蔗 番荔枝 红毛丹 槟榔 爱玉子
百香果 瓜果类水果坚果杂粮附录

章节摘录

版权页：插图：中国的粥在四千年前主要作为食物食用，而到了2500年前始作药用，《史记》扁鹊仓公列传载有西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病；汉代医圣张仲景《伤寒论》述“桂枝汤，服已须臾，啜热稀粥一升余，以助药力”，便是有力佐证。

进入中古时期，粥的功能更是将“食用”、“药用”高度融合，进入了带有人文色彩的“养生”层次。

宋代苏东坡有书帖曰：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。

粥既快美，粥后一觉，妙不可言。

”粥与中国人的关系，正像粥本身一样，稠粘绵密，相濡以沫；粥作为一种传统食品，有一种平淡却不平凡的淡定，使得中国人对其的喜爱超过了世界上任何一个民族。

联合国规定的长寿地区标准是每百万人口中有百岁老人80位，江苏如皋市的160万人口中，百岁老人已达180位，90岁以上的老人更超过4000人，专家认为，这与如皋地区“二粥一饭”的独特饮食习惯有关。

如皋百岁老人中有80%人每天早晚吃粥，因为吃粥可以减少热量的摄入，防止肥胖，有效抑制高血压、心脏病、糖尿病的发生。

由此可见，粥并不像表面上看的那么平凡，只要看一看我们中国人的饭桌上，就会发现，不知不觉，粥已然是一种文化，一种不可忽视的精神瑰宝。

编辑推荐

《食物养生典丛06:滋补养生汤500例(第2版)》编辑推荐：名师名典，大厨掌勺，好学易做，营养全面。

精选420道最具滋补功效的美味靓汤，按营养功效分类检索，清热解毒汤、补血养颜汤、滋阴壮阳汤、益气补虚汤，倾情附赠80个厨事要诀。

著名医学科学家胡维勤审定推荐，会喝汤，才健康，一网打尽天下美汤，精选420道家常美味汤，按照按营养功效分类检索，名厨掌勺，手把手教你做。

倾情附赠80个实用诀窍，提点靓汤滋补功效，指导对症食补，将靓汤保健功效发挥到极致。

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>