

<<健康是吃出来的>>

图书基本信息

书名：<<健康是吃出来的>>

13位ISBN编号：9787801954480

10位ISBN编号：7801954483

出版时间：2006-5

出版时间：九洲出版社

作者：宋天天

页数：211

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>

<<健康是吃出来的>>

前言

中国传统医学认为，人体与其周围的环境是统一的。人类生活于自然界之中，自然界是人类赖以生存的必要条件，并时刻影响着人体。随着自然界的运动变化，人体的脏腑经络、气血津液也发生着相应的变化，并且这种变化有着严格的季节性。

“春生夏长，秋收冬藏，气之常也，人亦应之。

”时序的变化，影响着人体生物钟的运转。

所以，食补也应该顺四时而适寒暑，以利用自然的有利因素，抵抗自然变化的不利因素，保证人体健康。

四季食补，顾名思义就是按一年四季气候阴阳变化的规律和特点，合理安排饮食，从而达到强身健体的目的。

我国古代有四季五补的理论。

中医讲究“阴阳”、“五行”，十分重视气候变化对人体的影响。

一年有春、夏、秋、冬四季，但由于夏季较长，故古人在夏秋之间，划出了长夏这一时节，从而就有了四季五补之说。

具体地说，木、火、土、金、水就是春、夏、长夏、秋、冬的季节，这样形成了四季五补与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系。

古人把这一理论作为人们膳食的指导原则。

我国元代养生家忽思慧撰写的《饮膳正要》一书中说：“春气温宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。

夏气热，宜食菽（绿豆）以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，湿地濡衣服。

秋气燥，宜食麻（芝麻）以润其燥，禁寒饮食，寒衣服。

冬气寒，宜食黍以热，生治其寒，禁热饮食，温炙衣服。

”忽思慧对于春、夏、秋、冬四季所宜食用的食物讲得十分清楚，为四季食补理论奠定了基础。

春季温和，五脏属肝，肝火旺盛，适宜升补，饮食不可偏废一日，且应补以甘平凉润之品，如猪肝、牛肉等，以护肝提神；夏日炎热，五脏属心脾，人体喜凉，应清补、淡补，宜食绿豆粥、银花露等解暑益气之品；秋天气候凉爽，应五脏之肺，养生家提倡平补，宜食用兔肉、豆腐、虾、参等；冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时中老年人最宜滋补，宜食用羊肉、狗肉、鸭鹅肉等。

此外，一年四季都应常食粥，粥品糯润滋养，可使人气血畅通，充满活力。

我国食补食疗已有数千年的历史，并积累了非常丰富的经验。

《黄帝内经》中说：“人以水谷为本”，这里的“水谷”就是饮食的总称。

家常菜作为我们的日常膳食，对健康起着非常重要的作用。

如何使人们在日常的饮食中得到补养，是人民大众共同关心的话题。

现代营养学指出，人体为了维持生命和生长发育，需要摄入40多种营养素，这些营养素可分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、核酸等七大类。

人们对这些营养素的需要量是不等的，应按一定的数量和比例摄取。

除母乳外，没有一种天然食物，可以提供人体所需的全部营养，所以人们必须平衡膳食，广泛摄取营养物质。

人们日常所吃的食物大致可分为四大类：谷类、肉类、瓜果类、蔬菜类。

《素问·脏气法时论》中指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，明确地提出了一个相当科学的配膳原则，即各类食物只有调配得当，相互取长补短，才能发挥对身体有益的作用。

“五谷为养”。

古代的五谷指麦、黍、稷、谷、豆，而事实上，五谷可以泛指一切谷豆类食物。

“五畜为益”。

《黄帝内经》中指出，五畜指鸡、羊、牛、犬、猪。

<<健康是吃出来的>>

而李时珍的《本草纲目》中提及的肉类食物就多达299种以上。当然，现在人们能够食用的畜类食物就更多了。

“五果为助”。

狭义地说，五果是指桃、李、枣、杏、栗。

而广义上，它还应该包括西瓜、甜瓜等瓜类。

果又有水果和坚果之分。

坚果是指外壳坚硬的果实，如莲子、栗子、核桃等。

“五菜为充”。

古人把五菜具体到葵、藿、薤、葱、韭。

其实，凡草木中可供食用者都属蔬菜的范畴。

蔬菜的品种繁多，一年四季中人们经常食用的就有数十甚至百余种之多。

人们日常膳食中的谷、肉、果、蔬，犹如一个木桶的板块，每一种食物，就好比木桶的一块木板，这些木板的长度必须相等，木桶的盛水量才是最理想的，若其中有一块木板很短，那么其他木板再长也难以增加整个木桶的盛水量，而盛水量就是我们的目的——健康长寿。

所以食补不能厚此薄彼，只有各种饮食相互配合，才能发挥组合的最大效应。

另外，日常生活中的许多食物，本身就是中药材。

药物可以治病，食物选择得当同样也可以达到防病治病的目的。

我们只有遵照四季食补的理论，合理安排日常饮食，才能达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。

《健康是吃出来的》根据春、夏、秋、冬四个季节对人体的影响，以及人体的生理病理特点，特别向读者朋友们推荐了一些时令食谱，并收集了一些防病治病的食疗方法。

希望朋友们能从中受益，这也正是我们编写此书的初衷。

祝愿亲爱的读者朋友们每年四季健康！

<<健康是吃出来的>>

内容概要

《健康是吃出来的》春夏养阳，秋冬养阴。

——《素问·四气调神大论》酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。

——《黄帝内经》春季养肝，宜省酸增甘；夏季养心，宜省苦增辛；秋季养肺，宜少辛增酸；冬季养肾，宜少咸多苦。

——《千金要方》养生家建议我们：食补应顺四时而适寒暑。

所以，我们要按季节变化调整自己的食补计划，让季节来引导食欲。

日常生活中的许多食物，本身就是中药材。

药物可以治病，食物选择得当同样也可以达到防病治病的目的。

药补不如食补，做自己的营养师，让我们日常的饮食发挥补品的作用。

<<健康是吃出来的>>

书籍目录

第一章 春季食补春季对人体的影响及食补特点 / 2一、春季食补推荐 / 4(一)谷豆类食物 / 4(二)肉鱼蛋类食物 / 6(三)瓜果类食物 / 8(四)蔬菜类食物 / 10(五)食谱例举 / 16二、春季防病治病食补方 / 22(一)呼吸系统疾病 / 22(二)皮肤疾病 / 25(三)血液及心血管疾病 / 27(四)消化系统疾病 / 30(五)其他疾病 / 33三、春季食补套餐谱 / 36(一)凉拌清蒸套餐 / 36(二)凉拌炒煨套餐 / 38(三)凉拌炒煮套餐 / 39(四)油炸水煮套餐 / 40(五)焯煮煨炒套餐 / 42(六)腌煮烤炒套餐 / 44(七)炸炒蒸煮套餐 / 45(八)清炒熏煮套餐 / 47(九)爆炒腌煮套餐 / 49(十)酱焖炒煮套餐 / 50第二章 夏季食补夏季对人体的影响及食补特点 / 54一、夏季食补推荐 / 56(一)谷豆类食物 / 56(二)肉鱼蛋类食物 / 57(三)瓜果类食物 / 59(四)蔬菜类食物 / 61(五)食谱例举 / 64二、夏季防病治病食补方 / 72(一)呼吸系统疾病 / 72(二)皮肤疾病 / 75(三)消化系统疾病 / 77(四)血液及心血管系统疾病 / 80(五)其他疾病 / 83三、夏季食补套餐谱 / 87(一)炆炒炸煮套餐 / 87(二)红烧酥炸套餐 / 89(三)凉拌熘炒套餐 / 90(四)酒醉嵌蒸套餐 / 92(五)软熘酱炖套餐 / 94(六)腌煎焖炒套餐 / 95(七)凉拌煎煮套餐 / 97(八)酱炒焖煮套餐 / 99(九)炸炒煨烩套餐 / 100(十)酿蒸炒煮套餐 / 102第三章 秋季食补秋季对人体的影响及食补特点 / 106一、秋季食补推荐 / 108(一)谷豆坚果类食物 / 108(二)肉类食物 / 109(三)瓜果类食物 / 112(四)蔬菜类食物 / 114(五)食谱例举 / 117二、秋季防病治病食补方 / 125(一)呼吸系统疾病 / 125(二)血液及心血管疾病 / 126(三)消化系统疾病 / 129(四)内分泌系统及营养代谢疾病 / 132(五)骨关节疾病 / 134(六)其他疾病 / 137三、秋季食补套餐谱 / 140(一)冷冻煨炒套餐 / 140(二)凉拌烹炒套餐 / 141(三)凉拌熘烩套餐 / 143(四)拌烧蒸煮套餐 / 144(五)冷冻炸煮套餐 / 146(六)卤炒煨蒸套餐 / 148(七)凉拌熘煮套餐 / 149(八)酒醉炸煮套餐 / 151(九)腌炒炸煮套餐 / 152(十)卤炒蒸煮套餐 / 154(十一)焯蒸炸炖套餐 / 155第四章 冬季食补冬季对人体的影响及食补特点 / 160一、冬季食补推荐 / 162(一)谷豆坚果类食物 / 162(二)肉类食物 / 163(三)瓜果类食物 / 165(四)蔬菜类食物 / 166(五)食谱例举 / 169二、冬季防病治病食补方 / 178(一)呼吸系统疾病 / 178(二)皮肤疾病 / 180(三)血液及心血管疾病 / 182(四)泌尿系统疾病 / 183(五)骨关节疾病 / 186(六)其他疾病 / 187三、冬季食补套餐谱 / 193(一)酒醉熘炒套餐 / 193(二)爆炒焖煮套餐 / 195(三)葱烤酥炸套餐 / 196(四)清蒸干烧套餐 / 198(五)酱卤炒煮套餐 / 200(六)盐卤糖醋套餐 / 201(七)椒香焖炖套餐 / 203(八)拌煲炒炖套餐 / 205(九)爆炒煨煮套餐 / 207(十)红煨熘炸套餐 / 208(十一)糖醋水煮套餐 / 210

<<健康是吃出来的>>

章节摘录

书摘4.番薯 番薯即甘薯、红薯、山芋、白薯、红苕。

番薯性平、味甘、无毒，含大量糖、蛋白质、脂肪、各种维生素、矿物质及淀粉酶。

番薯中蛋白质的含量超过大米和白面；维生素A和维生素c的含量超过胡萝卜和某些水果。

食用番薯可补充人体所需的大量胶原和黏液多糖类物质，能保持关节的润滑和动脉血管的弹性，防止肝脏、胃脏中结缔组织的萎缩。

经常食用番薯，可预防心血管系统脂肪沉着，增加人体的抵抗力，使皮下脂肪减少，还有助于骨骼与牙齿的生长。

脾胃虚弱者食用，宜蒸透煮烂，否则不易消化。

5.豌豆 豌豆性平、味甘、无毒，也称寒豆、雪豆。

豌豆含蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁等。

具有利小便、止泻痢、益中气、消痈肿、解石毒等功能。

豌豆煮食，可用于脾胃不和之呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泻痢等症。

煎汤内服具有利湿之功，对霍乱、脚气、小便不利等症都有一定疗效。

6.黄豆 黄豆，又名大豆，性平、味甘、无毒。

黄豆含丰富的蛋白质，一定量的脂肪酸和碳水化合物、维生素、菸酸、胆碱及钠、钙、磷、铁等矿物质。

1斤黄豆所含的蛋白质相当于2斤多瘦肉，或3斤鸡蛋，或12斤牛奶所含的蛋白质。

黄豆中的卵磷脂可消除附着在血管壁上的胆固醇，并可防止肝脏内积存过多的脂肪；黄豆中含有的可溶性纤维，既可通便，又可减少胆固醇；黄豆中所含的抑胰酶，对糖尿病有一定疗效；黄豆中铁的含量不仅多，而且易于被人体吸收，缺铁性贫血患者食之有益。

中医认为，黄豆有清热、通便、利尿、解毒等功效，主治胃中积热、水肿胀痛、小便不利等症。

P5

<<健康是吃出来的>>

编辑推荐

一本以中国传统文化为指导思想的健康著作，一本以健康膳食为基本内容的实用操作手册！
本书根据二十四节气的变化，精选数百种健康膳食，从饮食观念、营养知识、膳食结构、饮食搭配等方面入手，使读者不仅能够获得健康膳食的文化理念，更可以按照书中所提供的粥谱、菜谱、汤谱自己烹饪出一道道美味佳肴，吃出一生好健康。

<<健康是吃出来的>>

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>