

<<厨房里的灵丹妙药>>

图书基本信息

书名：<<厨房里的灵丹妙药>>

13位ISBN编号：9787802499119

10位ISBN编号：7802499119

出版时间：2012-9

出版时间：刘庆春、杜晨霞 中华工商联合出版社 (2012-09出版)

作者：刘庆春，杜晨霞 著

页数：224

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>

## <<厨房里的灵丹妙药>>

### 内容概要

《厨房里的灵丹妙药》从我们身边最常见的食物入手，详细介绍了167种食材的食疗功效、常见病的食疗偏方，并且介绍了搭配宜忌、选购储存技巧及最佳搭配食谱等知识，不仅满足饮食的需求，更能达到养身祛病的效果。

## <<厨房里的灵丹妙药>>

### 作者简介

刘庆春，武警总医院营养科副主任医师、副教授、武警部队营养专业委员会主任委员、中国老年保健协会理事、中国营养同盟专家委员会委员、全国食疗养生协会理事、健康中国大讲台工作委员会首席专家、劳动与社会保障部、中国食品工业协会营养师培训高级讲师、《家庭健康报》《大众健康报》《家庭医生报》特邀专家。

杜晨霞，国家高级营养保健师，就职于山西省大同市健康管理协会，现任大同市营养考培学校高级讲师兼常务副校长。

开设课程有：《健康科学膳食》、《婴幼儿营养膳食》、《高考生营养膳食》、《不同人群营养膳食》等。

## &lt;&lt;厨房里的灵丹妙药&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇医食同源食为医用 第一章人体所需的各种营养素 蛋白质 维生素 脂肪 碳水化合物(糖类) 矿物质(无机盐) 水 膳食纤维 第二章了解自身体质,做到有的放矢 健康身体,体质做主 体质是吃出来的 你的体质怎么吃最好 第三章食物分阴阳,吃对才健康 食物也分阴阳 健康的根本就是阴阳平衡的饮食 从阴阳食物中获取营养素 素食也要讲究阴阳调和 吃水果要注意阴阳平衡 第二篇了解食材吃出健康 第一章五谷杂粮 高粱 和胃、健脾、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的美味粗粮 荞麦 保护视力、软化血管、降低血糖的消炎粮食 燕麦 抗氧化、抗过敏、美白养颜的“植物黄金” 薏米 利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓的神奇食品 小米 健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒的“代参汤” 大麦 益气宽中、消渴除热、回乳的营养食品 小麦 养心安神、除烦、抗忧郁的“五谷之贵” 糯米 补中益气、健脾养胃、止虚汗的“米中极品” 糙米 健脾养胃、补中益气、镇静神经、促进消化的“元气米” 紫米 滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的“民间补品” 黑米 滋阴补肾、健脾暖肝、益气活血的“长寿米” 玉米 防癌抗癌、增强体力、长寿美容的“金不换” 香米 补脾、和胃、清肺的“粮中珍品” 第二章蔬菜菇蕈 豆角 益气健脾、消暑化湿、利水消肿的盛夏佳品 大白菜 营养丰富的菜中之王 小白菜 消肿散结、通利胃肠的高钙蔬菜 圆白菜 蔬菜中的“A”级营养品 菠菜 补血滋阴之佳品 芹菜 利水消肿的减肥菜 空心菜 通便解毒的“绿色精灵” 油麦菜 降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺 芥菜 提神醒脑、解除疲劳的“万灵丹” 韭菜 健胃、提神、补肾助阳的“壮阳草” 苦菜 清凉解毒、破瘀活血、排脓消肿 苋菜 清热利湿、凉血止血的民间“长寿菜” 茼蒿 天然保健品,植物营养素 芥菜 凉血止血、清热利尿、清肝明目的“赛仙丹” 番茄 凉血平肝、补血养血、增进食欲的“爱情果” 西葫芦 清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的“宝贝菜” 菜花 备受青睐的“抗癌明星” 西兰花 抗癌防癌、强肾壮骨的“家庭医生” 紫甘蓝 强身健体的彩色蔬菜 茄子 使血管壁保持弹性和生理功能,防止硬化和破裂 青椒 开胃、防癌的平民菜 柿子椒 形同灯笼的“维C大户” 马齿苋 散血消肿、除尘杀菌、消炎止痛的山野菜 黄瓜 清热、利尿、解毒的减肥美容佳品 丝瓜 清热化痰、凉血解毒的清火菜 苦瓜 清热祛暑、明目解毒、降压降糖、美颜润肤的苦口良 冬瓜 利水消炎、除烦止渴、祛湿解暑的“白胖子” 南瓜 润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒的“特效保健菜” 白萝卜 消食开胃、清热生津、下气宽中的食疗佳品 胡萝卜 健脾和胃、补肝明目、降气止咳的“平民人参” 木耳 润肺补脑、活血止血的“抗癌明星” 香菇 补肝益肾、益智安神、美容养颜的“防癌山珍” 平菇 舒筋活络、追风散寒、增强免疫力的菌类佳肴 竹荪 滋补强壮、益气补脑、宁神健体的“菌中皇后” 草菇 消食祛热、补脾益气、滋阴壮阳、药食兼用的营养保健食品 茶树菇 益气开胃、健脾止泻、提高人体免疫力的“中华神菇” 竹笋 通肠排便、开胃健脾、养肝明目的“体内垃圾清道夫” 莴笋 利尿通乳、宽肠通便、防癌抗癌的传统丰胸蔬菜 莲藕 清热生津、凉血散瘀、补脾开胃的“水中之宝” 百合 养心安神、润肺止咳的滋补佳品 荸荠 温中益气、消渴痹热的“江南人参” 土豆 和胃健中、调理脾胃、解毒消肿的抗衰老食物 洋葱 理气和胃、发散风寒、降压降糖的“菜中后皇” 第三章干鲜水果 哈密瓜 清暑热、解烦渴、利小便的“瓜中之王” 苹果 通便止痢、生津润肺、健脾益胃、降压降脂的“健康果” 梨 清心润肺、祛痰止咳、解毒疮的“百果之祖” 香蕉 滋养肠胃、润肠通便、健脑美容的“水果之冠” 桃 生津润肠、活血祛瘀、消积清热、解毒祛湿的“天下第一果” 杏 生津止渴、清热去毒、润肺定喘的“小可爱” 西瓜 清热解暑、生津止渴、利尿除烦的夏季“瓜果之王” 菠萝 清理肠胃、利尿消肿、生津止渴、减肥美容的“热带果王” 葡萄 补气血、益肝肾、生津液、强筋骨的“水晶明珠” 草莓 清暑解热、生津止渴、利尿止泻、利咽止咳的“水果皇后” 橘子 祛痰止咳、防癌、调节血压、促进新陈代谢的美味佳果 橙子 生津止渴、开胃下气、润肠通便的“疗疾佳果” 木瓜 消暑解渴、润肺止咳、消化通便、杀虫通乳的“水果之皇” 樱桃 补中益气、祛风胜湿的“含铁之王” 荔枝 理气补血、温中止痛、养心安神、补脾益肝的“果中皇后” 芒果 健胃生津、止呕止渴、止晕、通经利尿的“热带果王” 火龙果 润肠通便、保护视力、减肥美肤的“吉祥果” 榴莲 滋阴强壮、疏风清热、利胆退黄、杀虫止痒的“果中之王” 石榴 生津止渴、收敛固涩、止泻止血的“红色珍珠” 猕猴桃 润燥通便、清热止渴、利尿通淋的“百果之王” 枸杞 养肝明目、补血安神、补肾益精的“红色宝贝” 山竹 健脾生津、清凉解热、止泻固肠、消炎止痛的“果中皇后” 柿子 清热去燥、润肺化痰、止血和胃的“果中圣品” 杨梅 消食除湿、生津止渴、健胃开脾的“艳丽果” 山楂 健脾开胃、活血化瘀的“长寿食品” 核桃 益气安神、润肠通便、益智健脑、

## &lt;&lt;厨房里的灵丹妙药&gt;&gt;

固精强腰的“益智果”腰果 降压养颜、延年益寿的“健康果”板栗 养胃健脾、补肾强筋、活血止血的“干果之王”松子 补肾益气、养血美颜、润肠通便、润肺止咳的“长寿果”榛子 补脾胃、益气力、明目健行的“坚果之王”桂圆 益心脾、补气血的保健养生佳品 莲子 养心安神、补脾止泻、益肾涩精的“上品美食”杏仁 宣肺止咳、降气平喘的健康食品 第四章肉禽 猪肉 补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤 鸡肉 温中益气、补精添髓 羊肉 补虚益肾、开胃健力、助元阳、生经血 牛肉 强筋壮骨、补虚养血、化痰熄风的“肉中的骄子”驴肉 补益气血、熄风安神 鸭肉 滋补、养胃、补肾、消水肿、止热痢、止咳化痰 鹅肉 益气补虚、和胃止渴 狗肉 益肾养胃、轻身益气、安五脏、暖腰膝、壮气力 牛蛙 滋补解毒、补中益气、壮阳利水、养心安神 兔肉 补中益气、生津止渴、健脾消食、补肝明目 鸽肉 改善血液循环、增强肌肤弹性 带鱼 养肝开胃、补血止血、护肤养发、降低胆固醇 草鱼 暖胃和中、祛风、养肝明目、降压 鲤鱼 补脾健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止咳下气 鲫鱼 和中补虚、除湿利水、补血生血 鲈鱼 补肝益肾、健脾益胃、化痰止咳、益气安胎 黄花鱼 健脾升胃、补虚益精、调中止痢 石斑鱼 健脾益气、壮腰补肾、养肝明目、利湿止泻 鲶鱼 补中益阳、利小便、疗水肿、强精壮骨 鲢鱼 温中、暖胃、润肌、补气 罗非鱼 降低胆固醇、调节血压、强化肝功能、促进胰岛素分泌 三文鱼 有效降低血脂和胆固醇、防治心血管疾病 虾 补肾壮阳、抗早衰、增强人体免疫力 鳝鱼 补中益气、养血止血、温阳益脾、滋补肝肾、祛风通络 螃蟹 清热解毒、补骨添髓、滋肝养阴、理胃消食 泥鳅 补中益气、除湿退黄、益肾助阳、祛湿止泻 墨鱼 养血通经、催乳补脾、益肾滋阴、调经止带 鲍鱼 滋阴补阳、平肝固肾、调节血压的“软黄金” 田螺 清热明目、利水通肠 甲鱼 滋阴凉血、补肾健骨、散结消痞、养血补肝 鱿鱼 滋阴养胃、补虚润肤 海蜇 软坚散结、行淤化积、清热化痰、平肝解毒、降压养阴 第六章豆蛋奶品 豌豆 和中益气、利小便、解疮毒、通乳及消肿 绿豆 抗过敏、清热解毒、降低胆固醇及脂肪、保护肝脏 红豆 丰津液、利小便、消胀、除肿、止吐 黄豆 延缓衰老、缓解骨质疏松、降低胆固醇、防癌抗癌 黑豆 活血、利水、祛风、解毒、促消化、防便秘 蚕豆 补中益气、健脾益胃、清热利湿、止血降压、涩精止带 芸豆 温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补气 扁豆 调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿、利水消肿 青豆 保持血管弹性、健脑、护肝、抗癌 腐竹 预防心血管疾病、促进骨骼发育、防止骨质疏松 花豆 促进消化、防便秘、降低胆固醇 豆腐 益气和胃、生津解毒、清热润燥、补虚止渴、清洁肠胃 豆浆 防治高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血、调节内分泌、美容养颜 鹌鹑蛋 补益气血、强身健脑、丰肌泽肤、祛湿、补肺、健胃 鸡蛋 健脑益智、改善记忆力、护肤美肤、延缓衰老 咸鸭蛋 滋阴、清肺、丰肌、泽肤、除热 松花蛋 润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压 鹅蛋 补中益气、对大脑及神经组织发育有益 鸽蛋 增强皮肤弹性、改善血液循环，增强人体免疫和造血功能 酸奶 生津止渴、润肠通便、降血脂、养颜生肌 牛奶 生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾 羊奶 延缓皮肤衰老、增加皮肤弹性和光泽、保护视力、恢复体能 奶酪 促进肠道蠕动、加快新陈代谢、减少体内毒素 第七章辛香调味品 辣椒 加速新陈代谢、降低胆固醇、预防心脏病、防癌抗癌 葱 增进食欲、预防癌症、预防心血管疾病 姜 增强血液循环、刺激胃液分泌、抗菌防病、提神醒脑 蒜 助消化、增食欲、降低血脂、预防心血管疾病、增强免疫力 胡椒粉 除寒气、消积食、防腐抑菌 大料 增强胃肠蠕动，健胃行气、减轻疼痛、缓解痉挛 花椒 增强食欲、扩张血管、增强机体免疫力、驱除寄生虫 桂皮 祛腥解腻、增加食欲 橄榄油 促进血液循环、滋润肌肤、减少皱纹 料酒 改善睡眠、促进血液循环 鸡精 增强食欲、增长智力、促进发育 酱油 降低胆固醇、预防心血管疾病、提高人体代谢能力和免疫力 陈醋 助消化、增食欲、化积食、抑菌杀菌 香油 延缓衰老、保护血管、润肤祛斑、润肠通便 红糖 补血活血、疗虚进补 第八章 饮品 糯米酒 提神解乏、消渴解暑、增进食欲、补气养颜 茶 抗氧化、消除体内自由基、预防心血管疾病 红酒 保护心血管、养气活血、增加肌肤弹性 白酒 通血脉、助肝胆、温脾胃、提神御寒、驻颜色、消忧怒 啤酒 提神醒脑、缓解紧张情绪、增进胃液分泌、提高消化吸收能力 咖啡 缓解肌肉疲劳、促进血管收缩、缓解头部疼痛 蜂蜜 促进心脑血管功能、润肠通便、增强身体抗病能力 橙汁 开胃理气、生津润肺、疏肝解郁 …… 第三篇 常见病食疗偏方 第四篇 美容护肤 膳食调养

<<厨房里的灵丹妙药>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<厨房里的灵丹妙药>>

### 媒体关注与评论

吃饱喝足不是事，健康长寿才重要。

能吃是福，会吃才是王道。

——网友吃货也健康书里的列的这些食材功效的还真是好，一般的小病都能找到对应的食疗方。

——试读志愿者刘大地

## <<厨房里的灵丹妙药>>

### 编辑推荐

《厨房里的灵丹妙药:167种食材的食疗功效与搭配宜忌》由刘庆春、杜晨霞编写，一本书胜过千方药，常见小病不需就医，日常食材就能解决从我们身边最常见的食物入手。

<<厨房里的灵丹妙药>>

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>