

<<调味品养生调理妙方>>

图书基本信息

书名：<<调味品养生调理妙方>>

13位ISBN编号：9787810605731

10位ISBN编号：7810605739

出版时间：2007-1

出版时间：第二军医大

作者：庄燕鸿

页数：281

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>

## <<调味品养生调理妙方>>

### 内容概要

“吃在中国”，是指中国的饮食文化源远流长。

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”是中国食疗的指南。

《美食助你健康丛书：调味品养生调理妙方》是由中医专家精心编撰的科普书。

作者详尽地介绍了油、盐、酱、醋、酒等多种调味品，深入浅出地介绍了内、外、妇、儿、五官等科80多种常见病症的几百款内服外治调味验方，还介绍了美容美发调味验方和调味品在生活中的应用小窍门。

《美食助你健康丛书：调味品养生调理妙方》文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。

编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性，力求通俗易懂，雅俗共赏，适合广大读者阅读。

一册在手，超值享受。

## <<调味品养生调理妙方>>

### 作者简介

庄燕鸿，女，1962年1月生，现任上海中医药大学中医诊断教研室教授、硕士生导师。作为主编和副主编，著有《中医膏方指南》、《便秘的自测与防治》、《养生保健万宝全书》、《中医妇科袖珍处方》、《实用妇科中西医诊断治疗学》、《现代临床熏灸图志》、《跟我吃，不会便秘》等学术专著和科普著作。主要参与编著的有《现代中医临床精粹》、《实用中医脾胃病学》、《现代中医研究与应用（医经分册）》、《妇科膏方应用指南》以及《中医诊断学》教材、《内经》教材等多部中医书籍。发表过多篇科研、科普文章。目前主要从事中医诊断教学、科研和中医临床专家门诊工作。

## <<调味品养生调理妙方>>

### 书籍目录

一、解读调味品（一）制造关味的核心元素单味调味品复合调味品（二）四气五味与调味品四气与调味品五味与调味品谨选五味，有益健康五味太过，疾病缠身五味调和，健康伴随（三）调味品生产的悠悠历史盐：从“煮海为盐”到产盐大国酒：酒的起源究竟有多早醋：谷物酿醋最早的国家酱油：由食物演变的调味品油：从神话走向人间糖：制糖历史i步跳（四）怎样选购调味品酒盐酱油食醋食糖食用油鲜味调味品（五）调味品的辉煌前景二、走进调味品大世界（一）食油脂高勿吃香猪油豆香大豆色拉油价廉质可菜籽油上佳食油橄榄油降脂玉米胚芽油芳香补锌花生油抗氧化香油是麻油粥富含维生素E葵花籽油啥叫食用调味油东方橄榄油：油茶籽油富含亚油酸的红花籽油营养较合理的米糠油食用美容品：葡萄籽油（二）食盐加碘盐低钠盐妈健康平衡盐强化钙盐强化铁盐强化锌盐孕贝营养盐自然晶盐娟餐桌盐蒜盐菇盐（三）酱油餐桌酱油和烹调酱油烟.....三、保健益寿篇四、百病自疗篇五、美容美发篇六、生活小窍门

## <<调味品养生调理妙方>>

### 章节摘录

五味太过，疾病缠身 根据五味和合的原则，每一种味都有其他味不可替代的作用特点，缺少了就会导致营养的不全面，导致脏气偏衰。

但五味偏嗜，五味太过，就会导致脏气偏胜，不可避免地会出现有损于健康的不良后果，正如《素问·至真要大论》曰：“五味入胃，各归其所喜攻，酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。

久而增气，物化之常也。

气增而久，夭之由也”，这段经文指出，五味各自有其亲和的脏器，能增强脏气，这是在五味适宜的前提下物质气化规律的正常表现，但是如果五味偏嗜，脏气就会偏胜，脏气偏胜日久就会发生疾病，如《素问·五藏生成篇》指出：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；则肉胝皴而唇揭。

多食甘，则骨痛而发落。

”所以饮食偏嗜、五味太过是导致疾病的原因。

又如，《素问·奇病论》曰“有病口甘者……此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满”，指出经常食甘美而多肥之品，会产生内热，出现腹胀、口中甜腻等情况。

因为甜食很容易产生痰湿，用今天的话来讲，甜食热量高，容易引起热量过剩，脂肪堆积，影响代谢，所以容易使人患肥胖症、脂肪肝，引起动脉硬化、和心脑血管病。

向样的道理，辛、酸、苦、咸太过，也会导致疾病。

下面就五味对人体的不良影响作一些介绍。

1.甜：嗜甜酿湿生痰中医认为，甘者令人肥满、酿湿生痰。

甜食含热量高，常吃甜食尤其是饱餐以后甜食过多，会导致热量过剩，使人体重增加，患肥胖症，并容易引起动脉硬化、心脑血管病。

过多的糖会影响胰岛素分泌，易诱发糖尿病。

糖尿病患者如不能很好控制甜食，会使病情加重。

睡前、饭前，将甜食当作每日的常规食品，可导致牙病、食欲下降。

.....

## <<调味品养生调理妙方>>

### 编辑推荐

“吃在中国”，是指中国的饮食文化源远流长。

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”是中国食疗的指南。

《调味品养生调理妙方》是南中医专家精心编撰的科普书。

作者详尽地介绍了油、盐、酱、醋、酒等多种调味品，深入浅出地介绍了内、外、妇、儿、五官等科80多种常见病症的几百款内服外治调味验方，还介绍了美容美发调味验方和调味品在生活中的应用小窍门。

《调味品养生调理妙方》文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。

编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性，力求通俗易懂，雅俗共赏，适合广大读者阅读。

一册在手，超值享受。

<<调味品养生调理妙方>>

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>