

<<果蔬养生1008例>>

图书基本信息

书名：<<果蔬养生1008例>>

13位ISBN编号：9787503240461

10位ISBN编号：7503240466

出版时间：2011-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：于菁

页数：343

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>

<<果蔬养生1008例>>

前言

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的道理，早在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。

传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。

至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。

《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们需根据需要，兼而取之。

但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。

事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。

饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。

中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

<<果蔬养生1008例>>

内容概要

圆满人生，由健康开始；健康身心，由养生开始！

1000多道具有南北特色的营养汤品。

500多例简单易做的女性美颜健体饮品。

300多道针对常见病、慢性病、职业病的保健汤。

汤饮名称：精心挑选各类汤饮，覆盖各类人群、职业及病症，一册在手，健康永久。

主料细分：按照超市的分类方式，将六大主料分为200多个品种。

汤饮图片：精美的图片，让您在阅读的同时产生一试身手的欲望。

实景图片：重点食材、器皿等关键点实景再现，新手一样能做出佳肴。

<<果蔬养生1008例>>

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。

现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作17年。

组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章77篇，组织编写科普书刊40多部，2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖，13位作者荣获先进个人奉献奖，2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

<<果蔬养生1008例>>

书籍目录

Chapter1 千年本草, 药食同源 中医食疗的四气理论 / 2 中医食疗的五味学说 / 4 中医食疗的食物与归经 / 7 中医食疗的发物与忌口 / 10 中药汤剂煎服的五个要素 / 13 煎药的时间 / 13 煎药的温度 / 13 煎药的要求 / 14 服药的方法 / 14 服药的时间 / 15 影响中药煎成的五个细节 / 16 中药汤剂煎服的原则 / 17 中药汤剂的服用方法 / 18 分服 / 18 顿服 / 19 频服 / 19 Chapter2 中医养生, 本草先行 日常保健养生茶饮 / 22 核桃养颜丰肌茶 / 22 豆浆蛋花饮 / 23 辛夷花鸡蛋汤 / 23 强身壮体饮料 / 24 消化营养饮料 / 24 增胖果蔬汁 / 25 槟榔橘皮茶 / 25 木瓜白蜜饮 / 26 解忧蜜桃汁 / 26 强筋壮骨饮 / 27 接骨消肿饮 / 27 玫瑰红花饮 / 28 红花赤豆饮 / 28 木瓜生姜饮 / 29 鸡血藤膏 / 29 荔枝酒 / 30 韭菜生姜汁 / 30 日常美容果蔬茶饮 / 31 木瓜养颜饮 / 31 生姜大枣茶 / 32 嫩肤去皱果蔬饮 / 32 柠檬蜂蜜汁 / 33 润泽肌肤果蔬汁 / 33 三味美颜果蔬汁 / 34 柠檬雪梨汁 / 34 祛斑嫩肤汁 / 35 雪梨葡萄汁 / 35 核桃牛乳茶 / 36 桃花美颜茶 / 36 黑芝麻美发饮 / 37 乌发茶 / 38 白果牛奶菊梨膏 / 38 性保健茶饮 / 39 回春养颜茶 / 40 虾米茶 / 41 枸杞绿茶 / 41 人参健脾茶 / 42 蜂皇芹汁茶饮 / 42 松子蜜膏 / 43 双仁蜂蜜茶 / 43 冰糖茼蒿饮 / 44 桑葚糖水茶饮 / 44 山茱萸茶 / 45 莲心泻热茶 / 45 益智仁茶 / 46 覆盆子茶 / 46 沙苑蒺藜茶 / 47 黑穗醋栗热茶 / 47 核桃仁茶 / 48 人参茶 / 48 韭菜子茶 / 49 五味子冰糖茶 / 49 Chapter3 果蔬搭配, 赶走亚健康 生理疲劳 / 52 菊香明日叶减压茶 / 52 草莓山药奶 / 53 果菜蛋奶饮 / 53 枸杞汁滋补饮 / 54 鲜椰菠萝汁 / 54 猕猴桃综合果汁 / 55 宁神玫瑰菊花茶 / 56 五味活力饮 / 56 蜂王浆强精饮 / 57 牛奶强身饮 / 57 小麦草胡萝卜汁 / 58 薄荷提神清心茶 / 58 减压养颜葡萄饮 / 59 金橘花椰菜汁 / 59 容颜苹果汁 / 60 小麦胚芽果菜汁 / 61 快乐果蔬汁 / 61 神经衰弱、失眠、健忘 / 62 芦笋西瓜汁 / 62 安神解忧花草茶 / 63 琼玉膏 / 64 百合鲜奶蜂蜜羹 / 64 清心石莲饮 / 65 芝麻叶野菊花饮 / 65 快乐鼠尾草香醋 / 66 鲜奶玉米银耳羹 / 66 黑芝麻红茶 / 67 健脑五加茶 / 67 头痛眩晕 / 68 葱白豆豉茶 / 68 川芎白芷茶 / 69 风热头痛川芎茶 / 69 清眩明目茶 / 70 青箱子速溶饮 / 70 升麻三黄茶 / 71 菊花生地酒 / 71 防眩晕茶 / 72 菊花蜂蜜茶 / 72 菊花蜂蜜膏 / 73 便秘、腹泻 / 74 水果酸奶 / 74 活力果蔬汁 / 75 补肾核桃蜜 / 76 土豆蜂蜜汁 / 77 芦荟茶 / 77 石榴槐花饮 / 78 黑豆蛋酒汁 / 78 槟榔椰奶汁 / 79 胡萝卜茶饮 / 79 芦根冬瓜皮菊花饮 / 80 枸杞子白果饮 / 80 Chapter4 本草果蔬祛百病 Chapter5 各职业的不同果蔬养生经 Chapter6 四季更替, 果蔬合时 Chapter7 不同人群的果蔬配餐附录

<<果蔬养生1008例>>

章节摘录

插图：中药有四气五味及归经之说，食物也是药物，当然食物也有寒热温凉、辛甘酸苦咸以及食物归经的理论。

熟知饮食物性味归经理论，这对掌握和运用好饮食宜忌，有着重要意义。

所谓四气，又称四性，即寒性、凉性、温性和热性，连同不寒不热的平性，有人称为五性。

了解食物的四性，就能很好地指导人们的饮食宜忌。

中医认为，能够治疗热证的药物，大多属于寒性或凉性；能够治疗寒证的药物，大多是温性或热性。

《神农本草经》云：“疗寒以热药，疗热以寒药。”

《素问，至真要大论》云：“寒者热之，热者寒之。”

同样的道理，凡热性或温性的饮食物，适宜寒证或阳气不足者服食；凡属寒性或凉性食品，只适宜热证或阳气旺盛者食用。

或者说，寒证病人或阳气不足者，忌吃寒凉性食品；热证患者或阴虚之人，忌吃温热性食物。

寒与凉，温与热，是区别其程度的差异，温次于热，凉次于寒。

温热性的饮食物多具有温补散寒壮阳的作用，寒凉性食品一般具有清热泻火、滋阴生津的功效。

平性食品是指性质比较平和的饮食物。

<<果蔬养生1008例>>

编辑推荐

《果蔬养生1008例》：国医养生堂

<<果蔬养生1008例>>

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>