

<<长寿饮食速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<长寿饮食速查宝典>>

13位ISBN编号：9787503420542

10位ISBN编号：7503420545

出版时间：2008-4

出版时间：中国文史出版社

作者：姚海扬，姚之歌 编著

页数：245

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>

<<长寿饮食速查宝典>>

内容概要

本书集中医、药膳、营养、烹饪于一身的中国餐饮文化大师、药膳大师姚海扬先生精心选择常见食物，搭配600余种方便美食饮品。

告诉您如何于一日三餐轻松愉悦中，既享受美食，又益寿延年。

延年益寿是人类共同的愿望，古今中外，人们采取不同的方式方法进行探索，总结出诸多的养生益寿的理论和经验，如精神养生、起居养生、运动养生、饮食养生、药物养生等。

本书集中医、药膳、营养、烹饪于一身的中国餐饮文化大师、药膳大师姚海扬先生精心选择常见食物，搭配600余种方便美食饮品。

告诉您如何在一日三餐轻松愉悦中，既享受美食，又益寿延年。

中医世家、“树滋堂”第三代传人，中国药膳研究会常务理事姚海扬，集数十年研究与实践之心血，组织编纂了《健康快乐吃出来系列丛书》，本书为丛书之一种，介绍如何于一日三餐中简便快捷地营养搭配与科学进补，让人在轻松愉悦中既享受美食，又益寿延年。

<<长寿饮食速查宝典>>

作者简介

姚海扬：山东中医老堂号——树滋堂第三代传人，中国药膳研究会常务理事，中国烹饪协会会员，中国营养学会会员。

1985年主持筹建山东省第一家滋补养生药膳饭店——齐鲁药膳楼，所研制的滋补药膳菜谱，颇具影响，被专家誉为“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。

<<长寿饮食速查宝典>>

书籍目录

- 第一章 100多种常见益寿食物
1. 米面杂粮 黄豆、玉米、红小豆等10多种粮食的科学选择。
 2. 禽蛋肉和水产 猪牛羊肉、鹿肉、鸡鸭鹅肉、海鲜水产等40多种肉类与水产的营养与禁忌。
 3. 蔬菜水果 10多种蔬菜、20多种水果的益寿功效。
 4. 副食品 豆腐、蜂蜜等副食品的合理选择。
 5. 坚果菌类 莲子、杏仁、木耳、香菇等10多种坚果菌类延寿不可少。
- 第二章 80多种益寿草药, 总有几种适合你
1. 根茎花叶类 丁香、人参、人参叶、三七叶等60多种。
 2. 果实类 刺枚果、韭菜子等5种。
 3. 虫兽石类 蚂蚁、阿胶、麦饭石等7种
- 第三章 自制茶酒方便又健康
1. 养生茶 黄芪茶、木耳芝麻茶等9种养生茶, 指导你喝出健康与长寿。
 2. 益寿酒 蚂蚁酒、海马酒、鹿茸虫草酒等60余种药酒满足不同人的健康需求。
- 第四章 好学易做的防衰延寿药膳
1. 肉类益寿药膳 猪牛羊肉、鹿肉等了。多种养生药膳让你享口福、保健康。
 2. 禽蛋益寿药膳 鸡鸭鹅兔、鹌鹑、乳鸽等40多种禽蛋美食, 指点你吃出长寿、吃出健康。
 3. 海鲜水产药膳 30多种鱼虾蟹等海鲜水产让你滋补、强身、抗疲劳。
 4. 蔬菜、豆制品 10余种蔬菜、豆制品的养生功效。
 5. 益寿汤品 90多种荤素汤品中一定会有几款适合你, 适合的就是最好的。
 6. 养生粥类 肉粥、菜粥、水果粥、鲜花粥、茶粥等200多款养生粥、食疗粥满足众多人的口味与需求。
 7. 益寿主食 山药茯苓包子、茶香饼、人参菠饺等10多种益寿主食。
 8. 小吃、甜品、蜜膏类 乌发糕、玫瑰球、柿子九、抗衰膏、参芪精等了30多种诱人美味宠坏你的胃口, 让你既能享受美味, 又能健康延寿。

<<长寿饮食速查宝典>>

章节摘录

第一章 100多种常见益寿食物3.蔬菜水果扁豆[营养成分]蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

[食理]味甘，平。

入脾、胃经。

[食效]健脾和中，消暑化湿。

治暑湿吐泻，脾虚呕逆，食少久泄，水停消渴，赤白带下，小儿疳积。

1《别录》：“主和中下气。

”2《日华子本草》：“补五脏。

”3《品汇精要》：“消暑和中。

”4《纲目》：“止泄泻，消暑，暖脾胃，除湿热，止消渴。

”[用法与用量]煎汤，3-6钱；或入丸、散。

[宜忌]1陶弘景：“患寒热病者，不可食。

”2《食疗本草》：“患冷气人勿食。

”3《随息居饮食谱》：“患疟者忌之。

”山药[营养成分]蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素A、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素C、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰。

[食理]味甘，平。

《药品化义》：“生者性凉，熟则化凉为温。

入肺、脾、肾、手太阴经。

[食效]有健脾，补肺，固肾，益精的功效。

治脾虚泄泻，久痢。

虚劳咳嗽，消渴，遗精、带下，小便频数。

1《本经》：“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明。

”2《别录》：“主头面游风，风头眼眩，下气，止腰痛，治虚劳羸瘦，充五脏，除烦热，强阴。

”3《药性论》：“补五劳七伤，去冷风，止腰痛，镇心神，补心气不足，患人体虚羸，加而用之。

”4《食疗本草》：“治头疼，助阴力。

”。

[用法与用量]煎汤，3-6钱；或入丸、散。

<<长寿饮食速查宝典>>

媒体关注与评论

精选常见益寿食物搭配600种三餐方便美食饮品。

原料易找，搭配简便日常起居稍加注意，便可益寿延年。

亘古的传承，数代的积累。

——中医老堂号“树滋堂”的传人 经年的理论钻研与践行。

——山东第一家滋补养生药膳饭店的创办者 中医食疗养生和现代营养学的完美结合。

——中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会会员、中国营养学会会员

<<长寿饮食速查宝典>>

编辑推荐

《长寿饮食速查宝典》集中医、药膳、营养、烹饪于一身的中国餐饮文化大师、药膳大师姚海扬先生精心选择常见食物，搭配600余种方便美食饮品。告诉您如何于一日三餐轻松愉悦中，既享受美食，又益寿延年。

<<长寿饮食速查宝典>>

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>