第一图书网, tushu007.com

<<图解食物是最好的医药精华全本>>

图书基本信息

书名：<<图解食物是最好的医药精华全本>>

13位ISBN编号：9787506467988

10位ISBN编号：7506467984

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织出版社

作者：百姓生活文库编委会

页数：419

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

内容概要

7大营养素是身体健康的基石，11种五谷杂粮为你打造生存之本，31类常见蔬菜是均衡体内营养的多面的手，39味中药为健康的身体保驾护航。

书籍目录

第一章　民以食为天：追本溯源话饮食　我国的饮食文化历史　　中国人最早的饮食文化　　陶器时代的饮食　　三国时期的饮食文化　　秦汉南北朝时期的饮食　　隋唐五代时期的饮食　　元代多元化饮食的融合　　明清大量请来“外援”　药食同源，良药可口　　何谓食疗　　食疗的特点和优势　　食疗的宜与忌　　药膳的应用原则　　药膳的烹调方法　　食疗方与药膳、保健食品的区别　食物有性格一四性五味　　食物的四性　　食物的四性与食疗　　食物的五味　　食物的五味与食疗　　如何烹调才能保持食物性能　五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充　　五谷为养　　五果为助　　五畜为益　　五菜为充　五色五味入五脏　　五色五味与五脏的对应关系　　五味调和，营养均衡不生病　　五色五味在五脏调理中的应用　如何辨别食物和药物的归经　　食物和药物的作用与归经　　食物和药物的五味与归经　　生活中如何应用归经理论　天然的食物最营养　　天然食物Vs加工食物　　加工食物的是是非非　应季而食，吃出原生态　　多吃时令的蔬果更健康　　反季节蔬果丰富了餐桌　　反季节蔬果有没有营养　饮食也要“三因制宜”　　因人制宜　　因地制宜　　因时制宜　中药养生，好药材调出好身体　食物巧搭配，营养翻一倍　　食物的主副搭配　　食物的酸碱搭配　　食物的荤素搭配　　食物的粗细搭配　　食物的冷热搭配　辨证施食　　同病异食　　异病同食　　辨证施食有哪些讲究第二章　营养是身体健康的基石：认识人体必需的七大营养素第三章　五谷为养：谷类食物，打造生存之本第四章　五畜为益：增益体力，强壮体格第五章　水产养生：怎一个“补”字了得第六章　寿豆添香：补益五脏、提高免疫力的优品第七章　五菜为充：均衡体内营养的多面手第八章　五果为助：大众的补品，平民的药膳第九章　菌类养生：美色鲜菇，餐桌新宠第十章　五味调和百味鲜：美味有捷径，调味品来帮忙第十一章　饮品养生：喝出营养，才能喝出健康和美丽第十二章　何处药香不医人：中药也可以吃出美味、吃出健康第十三章　寓医于食：吃对食物缓减常见病第十四章　“吃”中自有颜如玉：越吃越美丽的秘诀第十五章　选最适合自己的饮食方式：不同人群的调理第十六章　根据体质定饮食：以食物之性来调理身体之偏第十七章　应季饮食，吃出原生态：一年四季中最好的食物调理锦囊第十八章　吃错了也会生病：不要“吃”出疾病来

章节摘录

插图：补虚，令人强筋骨，壮健。
牛肉之所以具有良好的强壮补虚赢的功能，与其所含的丰富营养成分是密不可分的。
牛肉的蛋白质不仅含量高，质量也高，它由人体所必需的8种氨基酸组成，且组成比例均衡，因此，人体摄食后几乎能100%地被吸收利用。
牛肉的脂肪含量还比猪肉、羊肉低，在10%左右。
除此之外，它还含有丰富的钾、锌、镁、铁等矿物质和B族维生素。
用牛肉、麦仁、大米煮稀粥，对促进久病体虚、血气两亏患者身体康复效果甚好。
牛肉补脾胃之力甚佳。
人之气血精液皆由脾胃化生而来，因此，补脾胃能益五脏，养精血，使机体健壮而富于健康之美，而牛肉含有的特定营养物质补脾胃之力甚佳。
消水肿，促进疾病康复。
常吃牛肉，对血管硬化、冠心病、糖尿患者有良好的辅助治疗作用。
牛肉有补中益气和消水肿的作用，慢性腹泻、脱肛和面浮足肿的患者可常服黄牛肉炖汤喝。

编辑推荐

《图解食物是最好的医药精华全本(超值典藏版)》编辑推荐：海量图文权威资讯精美装帧家家必备超值价格实用实惠海纳百川的百姓生活智慧，尽在——百姓生活文库超值典藏版的

第一图书网, tushu007.com

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