

<<图解食物大补宝典>>

图书基本信息

书名：<<图解食物大补宝典>>

13位ISBN编号：9787510114021

10位ISBN编号：7510114020

出版时间：2013-3

出版时间：孙树侠 中国人口出版社 (2013-03出版)

作者：孙树侠

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>

<<图解食物大补宝典>>

前言

随着我国社会经济的快速发展，城市化进程的逐步加快，与膳食营养相关的慢性病对我国广大居民，特别是在职场拼搏的白领人群构成的健康威胁越来越突出和严重。

合理营养是健康的物质基础，而平衡饮食又是合理营养的根本途径。

人类需要多种多样的食物，各种各样的食物又都有其独到的营养优势。

所以说，食物本身并没有好坏之分，重要的是如何选择食物的种类和进食的数量，如何进行合理的食物搭配。

祖国传统医学博大精深、源远流长，特别是在食疗、食补方面就有许多传世的巨著。

其中《黄帝内经》、《神农本草经》等就是经典的著作，至今在现代医学领域仍占有显著地位。

在这些著作中，经常读到的一句话就是“药食同源”，这是祖国医学食物养生的实践总结和科学依据，也是我们现实生活中进行食补的重要原则之一。

食补的理论和技巧是丰富多彩而独特的，比如，五味相调、性味相胜、以类补类，以及食无定法、因人而异、饮食而异、因地而异等说法，充分体现了中医医学辩证治疗的理论原则。

俗话说，药补不如食补。

尽管有“药食同源”的说法，也曾有人认为中药没有不良反应，但“是药三分毒”却是亘古不变的道理，只不过中药的不良反应较少而已。

药补与食补同属中医进补范畴，但食补与药补各有侧重：药补以扶正、治病为主，食补以养身、防病为主。

所以，尽管在日常生活中，特别是对于处于亚健康状态的人群来说，食补是非常重要的，是用食物的营养来预防疾病，推迟衰老，达到延年益寿的重要途径之一。

本书结构简洁，还列出来常见食物五味、药食同源食材一览表等附录参考，具有重点突出、实用性强、便于阅读等鲜明特点。

特别是在图解食物大补核心部分，对所列食材和食谱进行了全方位的阐述。

所列食材和食谱都是经过实践和临床证明，确实对四季补益和不同体质人群的补益养生十分有益的。

这些食材大多数容易买到，食谱的制作也一看就懂，一学就会。

食补既方便又实惠，人们乐于接受，一般没有不良反应，而且可起到药物起不到的作用。

我们希望广大读者通过食补使脏腑功能旺盛，气血充实，使机体适应自然界的应变能力增强，抵御和防止病邪侵袭，以健康的身心迎接每一天的灿烂阳光，这就是我们编著此书的初衷。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠

<<图解食物大补宝典>>

内容概要

《图解食物大补宝典(全彩版)》内容丰富，条理清晰，内容编写主要根据四季养生、不同体质人群的补益，列举大量食材和食谱，从营养成分、食疗功效、食用方法、食用宜忌等进行全方位的阐述，还列出来常见食物五味、药食同源食材一览表等附录参考，方便读者查找、操作，有针对性的进补，从而强身健体。

<<图解食物大补宝典>>

作者简介

孙树侠，教授，研究员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

<<图解食物大补宝典>>

书籍目录

PART 1 食补原则顺应季节话食补 2春养肝——温补阳气 2夏养心——清热利湿 3秋养肺——滋阴润肺祛燥 3冬养肾——藏阳保精 4根据体质话食补 5阴虚体质——要滋阴降火 6阳虚体质——要温阳益气 6气虚体质——要益气健脾 7血虚体质——要补血养血 7痰湿体质——要化痰祛湿 7湿热体质——要清热利湿 8血瘀体质——要活血化瘀 8气郁体质——要行气解郁 8特禀体质——要对症规避 8特殊、特异人群话食补 9儿童——丰富合理，容易消化 9女性——养阴为根本 10电脑族——抗辐射为先 10失眠者——清心安神为要义 11肥胖者——要低热量、低脂肪饮食 11PART 2 图解食物大补春季春季最佳食物 14大葱 14大蒜 14韭菜 15香椿 15春笋 15黄豆芽 16荠菜 16青椒 16苹果 17木瓜 17樱桃 18鸭血 18春季养生食谱 19韭菜大米粥 19猪肝菠菜粥 19糙米野菜粥 20枣莲鸡腿汤 20洋葱胡萝卜汤 21板栗枸杞子乳鸽汤 21黄芪排骨汤 22乌梅防风鸡汤 22鸭血豆腐汤 23土豆猪蹄汤 23夏季夏季最佳食物 24绿豆 24薏苡仁 24苦瓜 25黄瓜 25冬瓜 26丝瓜 26生菜 27番茄 27莲藕 27豆腐 28菠萝 28猕猴桃 29西瓜 29椰子 29乌梅 30鸭肉 30鳝鱼 31带鱼 31海蜇 31石花菜 32海藻 32夏季养生食谱 33薏苡仁绿豆粥 33绿豆银耳汤 33苦瓜瘦肉汤 34酸梅排骨汤 34老鸭冬瓜汤 35丝瓜番茄汤 35莲藕大米粥 36山药鸽肉汤 36草菇莴笋汤 37菠菜银耳汤 37荸荠甘蔗饮 38白萝卜豆菇汤 38秋季秋季最佳食物 39玉米 39西蓝花 39红薯 40芹菜 40柚子 40橙子 41芒果 41石榴 41甘蔗 42梨 42栗子 43核桃 43花生 44杏仁 44蜂蜜 45百合 45菊花 45兔肉 46豆浆 46秋季养生食谱 47百合大米粥 47山药核桃粥 47山药鸡肉汤 48芝麻大枣粥 48莲子西洋参汤 49海参木耳排骨汤 49龟肉萝卜汤 50橄榄萝卜猪肺汤 50菌菇木瓜汤 51黄芪莲藕鸭肉汤 51百合枸杞子鲫鱼汤 52白果鸭梨鹌鹑汤 52冬季冬季最佳食物 53黑米 53白菜 53洋葱 54山药 54辣椒 55柿子 55柑橘 55鸡蛋 56狗肉 56羊肉 57牛肉 57草鱼 57红茶 58咖啡 58冬季养生食谱 59豆枣甲鱼汤 59枸杞子山药羊肉汤 59桂圆大枣莲子汤 60菌蔬乌鸡汤 60糯米大枣粥 61玉米香菇排骨汤 61红薯狗肉汤 62茯苓枸杞子鹌鹑汤 62竹笋腊肉汤 63菇豆煲鱼汤 63核桃芝麻粥 64二米桂圆粥 64山药粥 65木瓜白果鸡肉汤 65阴虚体质适宜阴虚者的食物 66大米 66苳蓝 66桑葚 67芝麻 67松子 67鸭蛋 68瘦猪肉 68鲍鱼 68甲鱼 69蛤蜊 69海参 69枸杞子 70何首乌 70冬虫夏草 70玉竹 71麦冬 71燕窝 71滋阴食谱 72鳖甲鸽子汤 72金针木耳鲫鱼汤 72龟肉汤 73百合银耳汤 73鸭肉海带汤 74鲫鱼豆腐汤 74玉竹大米粥 75雪梨川贝盅 75高粱甘蔗粥 76阿胶白皮粥 76百合冰糖粥 77皮蛋瘦肉粥 77阳虚体质适宜阳虚者的食物 78榴莲 78羊肾 78鹿肉 79黄花鱼 79对虾 79胡椒 80肉桂 80人参 81蛤蚧 81肉苁蓉 81仙茅 82海马 82蚕蛹 82温阳食谱 83韭菜炒核桃仁 83虾仁鸡蛋韭菜包 83胡萝卜羊肉汤 84人参冬笋鸽肉汤 84蛤蚧羊肺汤 85当归生姜羊肉汤 85鹿茸鸡汤 86鸽蛋莲子粥 86香菜爆鳝鱼 87栗子糯米皮蛋粥 87葱爆羊肉 88羊肉臊子面 88参归猪腰汤 89肉苁蓉山药粥 89气虚体质适宜气虚者的食物 90糯米 90豌豆 90土豆 91香菇 91蘑菇 91荔枝 92大枣 92榧子 92鹌鹑蛋 93驴肉 93牛蹄筋 93骆驼肉 94鲑鱼 94鲑鱼 94泥鳅 94蚶 95黄芪 95党参 95太子参 96西洋参 96补气食谱 97驴肉山药汤 97猪肾核桃黄芪汤 97参杞狗肉汤 98山药枸杞子兔肉汤 98桂圆大枣汤 99山药枸杞子鸽蛋汤 99豆腐鲢鱼汤 100牛骨髓油茶面 100羊肉糯米粥 101鹌鹑山药粥 101血虚体质适宜血虚者的食物 102菠菜 102葡萄 102乌鸡 102猪血 103羊肝 103龟肉 103墨鱼 104桂圆 104阿胶 104当归 105白芍 105熟地 105补血食谱 106黄芪乌鸡汤 106黄豆芽猪血汤 106带鱼木瓜 107鸭血山药菠菜汤 107墨鱼当归汤 108黑豆莲藕乳鸽汤 108香菇猪血汤 109姜枣红糖饮 109猪肝炒菠菜 110桂圆大枣糯米粥 110番茄牛肉汤 111桂圆核桃黑米粥 111龟肉大补羹 112桑葚藕粉糊 112荷花糯米粥 113大枣山药粥 113痰湿体质适宜痰湿者的食物 114白萝卜 114荸荠 114芋头 114毛笋 115紫菜 115姜 115柠檬 115荷叶 116鲫鱼 116柚子皮 116乌蛇胆 117罗汉果 117茶叶 117除痰湿食谱 118山药冬瓜汤 118甘蔗萝卜百合汤 118黄芪柚子汤 119雪梨炖川贝 119茼蒿蜂蜜饮 120荸荠豆腐肉汤 120牛肉姜米粥 121萝卜鲫鱼汤 121肉片炒毛笋 122紫菜枸杞子鸡蛋汤 122橘皮粥 123蒜炒丝瓜 123湿热体质适宜湿热者的食物 124荞麦 124红小豆 124白扁豆 124马齿苋 125蕨菜 125西葫芦 125芦荟 126杨桃 126青鱼 126藿香 127除湿食谱 127番茄西葫芦炒虾仁 127绿豆莲藕汤 128蕨菜木耳瘦肉汤 128红小豆粥 129黄花蘑菇瘦肉汤 129血瘀体质适宜血瘀者的食物 130黑豆 130刀豆 130茄子 131油菜 131橘子 131李子 132山楂 132桃子 132螃蟹 133鸡血藤 133桃仁 133红花 134三七 134益母草 134川芎 135桃花 135红糖 135红葡萄酒 136黄酒 136糯米甜酒 136祛血瘀食谱 137桂枝山楂红糖饮 137益母草当归蛋汤 137生姜山楂饮 138玫瑰花粥 138羊肾肉桂粥 139醪糟大枣鸡蛋汤 139香菇烧油菜 140红花当归糯米粥 140鸡血藤蟹汤 141桃仁山楂牛血羹 141蒜蓉茄子 142黑豆川芎粥 142墨鱼姜汤 143芹菜益母草粥 143田七乌鸡汤 144艾叶姜蛋汤 144气郁体质适宜气郁者的食物 145胡萝卜 145黄花菜

<<图解食物大补宝典>>

145佛手柑 145香蕉 146羊心 146胖头鱼 146白芍 147茉莉花 147甘草 147合欢皮 148玫瑰花 148陈皮 148解气
化郁食谱 149酸枣仁粥 149玉竹猪心蘑菇汤 149菊花鸡肝汤 150龙眼蜜枣膏 150鸡肉蘑菇汤 151木须肉 151
甘草枸杞子饮 152黄花榨菜汤 152猪肝胡萝卜汤 153当归大枣羊心汤 153香蕉奶糊 154桂圆橘皮粥 154电
脑族抗辐射食物 155糙米 155豌豆苗 155菜花 155卷心菜 156空心菜 156青红椒 156芥菜 157苋菜 157木耳
157海带 158草莓 158杏 159开心果 159蛋黄 159猪肝 159鱿鱼 160银鱼 160芝麻酱 160牛奶 161酸奶 161抗辐
射食谱 162洋葱番茄汤 162肉炒青椒木耳 162菊花蜂蜜饮 163豆腐平菇排骨汤 163牛奶鸡蛋羹 164核桃大
枣糙米粥 164银杏茶 165白菜海米汤 165双花炒虾仁 166熘肝尖 166薯塔奶昔 167银鱼番茄汤 167失眠者助
眠食物 168麦芽 168小米 168金针菇 168莴笋 169酸枣 169葵花子 169腰果 170蚕豆 170亚麻子 170火鸡肉
171猪心 171牛肾 171牡蛎 171干贝 172蛭子 172酸枣仁 172灵芝 173醋 173助眠食谱 174人参枣仁汤 174桂圆
土豆炖鹅肉 174蒜苗炒蛭子 175杞子山药猪心汤 175猪心莲子汤 176葵花芝麻桃酥饼 176鸡心银耳汤 177
核桃芝麻粥 177桑葚茶 178腰果炒虾仁 178二米大枣粥 179百合芡实粥 179爆炒腰花 180莲枣鸡蛋汤 180肥
胖症减肥食物 181黄豆 181芸豆 181冻豆腐 181香菇 182口蘑 182竹荪 182魔芋 183水果 183鸽蛋 183乳制品
184红肉 184鲤鱼 184鲈鱼 184减肥食谱 185香菇冬瓜汤 185韭菜虾仁炒鸡蛋 185红烧鲈鱼豆腐 186口蘑菜
心汤 186凉拌莴笋 187荷叶枸杞子海带汤 187南瓜饼 188番茄萝卜 188肉炒苦瓜 189丝瓜盅 189竹荪苹果饮
190韭菜馅饺子 190绿豆芽炒鳝丝 191荷叶减肥茶 191果奶饮 192荷叶绿豆粥 192南瓜粥 193山楂果酱 193
附录一 常见食物的五味一览表 194附录二 常见的药食同源食材功效一览表 196

<<图解食物大补宝典>>

章节摘录

<<图解食物大补宝典>>

编辑推荐

《图解食物大补宝典(全彩版)》是食物营养专家根据四季养生、不同体质人群的补益,详解200多种食材和200多道食谱,从食材的功效、食用时的注意等进行阐述,方便读者查找、操作,有针对性的进补,做到了食物对症,食补无忧,是家庭生活中不可缺少的大补书。

<<图解食物大补宝典>>

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>