

图书基本信息

书名：<<饮食本草速查图典-家庭保健百科大全>>

13位ISBN编号：9787534143434

10位ISBN编号：7534143438

出版时间：2012-3

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：谢文英

页数：383

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

本书是一本家庭营养保健读物，内容包括两部分共七章：第一部分主要讲述本草养生的意义，以及因人而异、四季不同的饮食保健方案，论述“药补不如食补”的科学性；第二部分重点介绍140多种食物的特点、营养成分、本草功效、金牌美食，以及饮食宜忌等。

本书内容丰富，通俗易懂，融科学性、实用性于一体，从治病和补益两个方面阐述饮食本草的精髓，并将饮食本草的健康理念运用到日常生活中，非常适合广大读者作为自我保健、养生益寿的参考读物。

书籍目录

第一章 本草养生--恢复人体的“绿水青山”

食物才是最好的药
四季饮食营养与保健
调养身体要因人而异
美味中的养生细节

第二章 五谷杂粮--人体马车的“驾辕之马”

小米--粮中精品
玉米--黄金作物
粳米--饮食伴侣
糯米--脾之果
黑米--长寿米
薏米--生命健康之友
燕麦--降胆固醇明星
荞麦--净肠草
番薯--减肥美食
黄豆--田中之肉
绿豆--济世良谷
红豆--心之谷
黑豆--乌发明目
芝麻--美容养颜
小麦--防癌谷物

第三章 果品--构建健康“防火墙”

苹果--全科医生
香蕉--快乐水果
梨--百果之宗
桃--天下第一果
猕猴桃--维生素C之王
樱桃--百果第一枝
草莓--美容鲜果
芒果--热带果王
榴莲--万果之王
李子--驻色果
荔枝--果中珍品
葡萄--养心果
橘子--全身都是宝
橙子--疗疾佳果
菠萝--消炎佳品
柠檬--宜母果
椰子--白色黄金
杏--夏季仙果
柿子--金秋飘香
杨桃--清火气
龙眼--滋益果

大枣--补血能手
西瓜--瓜中之王
木瓜--万寿瓜
哈密瓜--美肤佳果
桑葚--益肾子
无花果--亦药亦食
山楂--长寿食品
板栗--木本粮食
开心果--滋补仙果
腰果--青春果
核桃--益智果
松子--长寿果
荸荠--江南人参
莲子--脾之果
甘蔗--糖水仓库
石榴--九州奇果
枇杷--润肺佳果

第四章 蔬菜--通向健康的“七色光”

大白菜--菜中之王
番茄--爱情之果
小白菜--矿物质库
芹菜--降压良药
菠菜--含铁大王
韭菜--补肝肾佳品
油菜--降脂良蔬
茼蒿--药蔬兼优
茄子--维生素P宝库
黄瓜--美容医生
冬瓜--消肿减肥
苦瓜--清心解劳
南瓜--补血佳品
丝瓜--女人瓜
洋葱--菜中皇后
马铃薯--第二面包
山药--延年益寿
萝卜--保健圣品
胡萝卜--小人参
菜花--防癌新星
莲藕--御膳贡品
竹笋--素中仙
百合--蔬菜人参
香菇--菇中之王
金针菇--菌类中的蛋白质库
茭白--素中之荤
黑木耳--菌中之花
银耳--延年益寿珍品

四季豆--四季安康
芦笋--抗癌新星
茼蒿--甘当配角
芥菜--菜中甘草
空心菜--洁齿润肤
莴苣--助眠高手
紫菜--神仙菜
海带--长寿菜

第五章 肉蛋奶--人体能量的来源

猪肉--长寿之药
牛肉--肉中骄子
羊肉--冬季进补佳品
鸡肉--济世良药
鸭肉--养生珍品
鹅肉--咳嗽的天然克星
驴肉--补气养血
鹌鹑--动物人参
鲤鱼--消肿佳品
草鱼--“开荒鱼”
鲫鱼--催乳明星
鳝鱼--赛人参
泥鳅--水中人参
螃蟹--食中珍味
甲鱼--滋补珍品
带鱼--防癌先锋
虾--蛋白质仓库
海参--海中人参
鱼翅--海味八珍之一
蛤蜊--百味之冠
牛奶--液体白金

第六章 调味料--美味的前提，健康的保证

蒜--天然抗生素
姜--呕家圣药
葱--佳蔬良药
辣椒--散寒去湿
花椒--调味要角
胡椒--闻名世界的香料
茴香--温暖芳香剂
味精--百味之精华
食盐--百味之祖
糖--提味增色常用料
食醋--膳食总管
酱油--厨房中的“香水”
黄酒--液体蛋糕
花生油--东方第一油

大豆油--蛋白质的集聚地
芝麻油--传统调味油
豆豉--药食兼宜的调味佳品

第七章 中药--维护人类健康的“卫士”

人参--百草之王
西洋参--美洲人参
何首乌--乌发润肤佳品
甘草--调和诸药的“国老”
当归--女性人参
枸杞子--轻身不老的上品
茯苓--美容延年之上品
蜂蜜--老年人的牛奶
菊花--药中圣贤
金银花--药铺小神仙
葛根--植物黄金
荷叶--减肥消暑佳品
槐花--凉血要药
桑叶--健身益寿的“至宝丹”
鱼腥草--大路野菜
马齿苋--天然抗生素

编辑推荐

“民以食为天”，道出了食物对人体健康的重要性，现代社会人们更加关注“吃”的学问。中医学认为，食物具有四性五味，科学搭配、辨证择食，有益于身体健康。

《家庭保健百科全书：饮食本草速查图典》重点讲述日常食物的保健功效及饮食宜忌，是一本居家必备的中医养生参考书。

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>