

<<王凤岐的养生餐桌>>

图书基本信息

书名：<<王凤岐的养生餐桌>>

13位ISBN编号：9787122102195

10位ISBN编号：712210219X

出版时间：2011-2

出版时间：化学工业出版社

作者：王凤岐

页数：216

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>

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 前言

吃出健康与饮食文化 先贤曾有两句名言，“国以农为本”、“民以食为天”，足见饮食之重要。

通俗地说，饮食能使人健康地活着，但也能使人得病，还能用来治病。中医认为，饮食不仅讲营养成分，更讲饮食文化；既讲现代营养学知识，更讲传统的理念，只有这样才能从饮食中得到健康。

随着生活水平的不断提高，老百姓餐桌上的食品越来越丰富了。但主食怎么选，菜怎么做，肉怎么烹，油怎么吃，调料怎么用，很多人都了解得不够全面。比如，在酸、甜、苦、辣、咸这五种常见的味道中，人们往往是根据自己的喜好来选择味道，而不是从身体的需要来选择口味。

凡此种种，在饮食选择上的误区比比皆是，更不要说食疗和食养了。

本书中所涉及的大部分食材，并没有什么珍稀名贵之食，少有那些山珍与野味，更多的是大家日常生活中经常吃的食物，大多来自于自家的餐桌，都是大家耳熟能详的食材。相信您仔细阅读过后，一定能发现许多平时并不是特别了解的食物功效和饮食文化，而这些食材出人意料的表现会让您有相见恨晚的感觉。

然而，中国的饮食文化博大精深，短短十余万字的“养生餐桌”，怎能讲完其真谛？大家若能在小小餐桌前吃出健康，吃出点饮食文化来，我愿足矣，敬望高明指正。

王凤岐 2010年12月

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 内容概要

本书是王凤岐教授在全国多家养生类电视节目的讲座精选，是一本本着“寓药予食，寓医予膳”的养生思想，倡导中国式养生智慧的餐桌革命书。

全书将日常生活中随处可见的平民食材，融合中医原理和饮食窍门，通过“原汁原味”的讲述，详细介绍了每种食材的保健作用和药用功效，从而传达出“凡膳皆药，寓医于食”的中医养生文化和中医饮食智慧。

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 作者简介

王凤岐 中医内科专家，主任医师、教授，国医泰斗秦伯未嫡传弟子。

国家中医药管理局原办公室主任，卫生部中医司教育处原处长，世界针灸联合会司库、世界骨伤联合会  
总监。

国家中医药管理局中药炮制与配制工考试认证鉴定站站长。

从事中医药事业及临床50多年，曾

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 书籍目录

- 购买香油防假冒
- 豆油：润肠通便的健康“植物油”
- 豆油，驱虫润肠又通便
- 心脑血管疾病患者宜食豆油
- 腹泻者忌食豆油
- 豆油皮与豆油藕卷
- 豆油不要生吃
- 葱汁豆油：缓急止痛，驱虫消积
- 豆油藕粉糊：驱虫，润肠
- 第八章 蛋类餐桌：如何吃蛋才健康
- 鸡蛋，益气养血滋阴润燥的“硬菜”
- 鸡蛋是菜蓝子里的滋补专家
- 鸡蛋滋补有宜忌
- 要吃就吃煮鸡蛋
- 选择鸡蛋有门道
- 鸡蛋的营养保健食谱
- 鸡子羹：养血安胎
- 三七藕蛋羹：凉血清热，化瘀通络，宁络止血
- 鸭蛋：滋阴养血润肺美肤的补虚佳品
- 鸭蛋微寒可补虚养血
- 吃鸭蛋要注意寒与热
- 咸蛋、松花蛋功效大
- 吃鸭蛋有禁忌
- 鸭蛋的养生食谱
- 鹌鹑蛋：益气补血强身健脑的“卵中佳品”
- 鹌鹑蛋个头小功效大
- 鹌鹑蛋是理想的滋补食品
- 鹌鹑蛋虽小别贪多
- 鹌鹑蛋的保健食谱
- 附录：常见食材食疗药膳方选

## &lt;&lt;王凤岐的养生餐桌&gt;&gt;

## 章节摘录

左补脾，右补肾，小米功不小 中国古代，小米被称做“稷”，江山社稷的“稷”字，国家的代称叫做社稷，“社”是什么呢？

社就是我们对祖先的一种祭祀。

“社稷”的意思就是我们祖先用最好的粮食来供奉祖先。

可见小米在古代是十分受推崇的。

小米就是我们常说的粟，它有着顽强的生命力。

一碗小米种在地上是一大片，每一粒小米就是一颗生命，在任何贫瘠的土地上几乎都能生长，只要撒下去它就能长起来。

因此，小米所具有的生命力和别的粮食作物是不一样的。

所以我们的祖先把小米作为五谷之首，是有道理的。

小米的功效，正如李时珍在《本草纲目》中所说“治反胃热痢，补虚损，开肠胃”。

实际上，无论是反胃、热痢、虚损都与脾胃功能欠佳有关，所以小米最主要的功效就是补脾胃。

小米为什么能补脾胃？

我们通常说甘味入脾，黄色入脾。

从五色上来讲，小米是黄色的；从五味上来讲，小米味甘而咸，因此中医说小米能“和胃温中”。

北方妇女生小孩，坐月子，是不吃荤的，主要是喝小米粥，就是因为这个原因。

当然，说到小米补虚损的功效，不仅仅体现在补脾胃上，还体现在补肾功效上，所谓“人食五谷而化精”，就是说，五谷都具有养精气、补肾气的作用，但五谷当中，数小米的补肾功效最强，明代名医李时珍就曾经说过，“粟（小米）之味咸淡，气寒下渗，肾之谷也”。

就是说，小米性质偏寒，五味上是略带点咸味的，而咸味入肾，所以小米还具有益肾气、补元气的功效，因此李时珍称它为“肾之谷”。

除此之外，《本草纲目》还说，喝小米汤“可增强小肠功能，有养心安神之效”。

因此小米还常常被当作镇静安眠的食疗保健品来食用，对于那些因胃肠不好导致的失眠，其疗效非常好。

很多中医师就常让患者用小米粥来代替安眠片。

所以有的老人说，早上一碗小米粥——精神焕发，晚上一碗小米粥——呼呼大睡。

另外，小米还具有美容的功效。

在陕北地区，有句俗语叫“米脂的婆姨绥德的汉，清涧的石板瓦窑沟的炭”，陕北的米脂是出美女的地方，古代四大美人之一的貂蝉就是米脂人。

按理说西北地区少雨干旱，且在强劲西北风的影响下，怎么能出美女呢？

就是与吃小米有关。

根据《米脂县志》的记载：米脂因米脂水得名。

米脂位于黄土高原丘陵沟壑区，米脂水在县东南，其地沃宜于种植小米，米脂人就是在小米的滋养中长大的。

产妇伤病员，多吃小米强而健 我国北方许多妇女在生育后，常用小米加红糖来调养身体。

小米饭和小米粥都是养胃的好食材，产妇在分娩过程中体力消耗很大，失血较多，因此产后很虚弱，很疲劳。

产妇需要补充营养，以促进身体的恢复，但此时的产妇由于胃肠功能较弱，所以在产后的最初几天里，只宜吃一些清淡而易于消化的食物，而小米粥与其他粥类相比，更易消化。

在小米粥中添加红糖，更可帮助养血。

所以，小米粥变成了北方产妇的首选。

另外我们知道，产后是最需要休息的时候，而喝小米粥能够提高睡眠质量，并使产妇心情安宁，既利于恢复体能，又可预防产后抑郁问题的发生。

现在很多人在生产后改吃大米饭加喝排骨汤，这里建议还是以小米粥为主，至少在产后一周内应以

## <<王凤岐的养生餐桌>>

小米粥为主。

对体质虚弱的人来讲，小米也是补益佳品。

说到山西王家岭矿难，关注新闻的朋友都不陌生，在这场矿难当中，我们的医务工作者也做了大量的营救工作，对于那些劫后余生的矿工伤员，中医开出的营救方案是什么呢？

就是喝小米粥，西医开出的同样是喝小米粥，而且在小米粥里加了补充营养的葡萄糖粉。

在战争年代，伤员养伤时，同样喝的是小米粥。

由此可见，对于体质虚弱的人、伤病员来说，小米是最佳的美食。

前面提到过，小米具有补肾气的功效。

而中医有“年过半百而阴气自半”的说法，意思是说老年人不同程度地存在着肾精不足的问题，如果常喝小米粥，可以起到补益肾精、益寿延年的作用。

另外，小孩脾胃生发能力最弱，常常会腹泻，这个时候可以给孩子喝点小米粥。

很多医院里的早产儿，最容易碰到的就是拉肚子的问题，喂什么拉什么，这时候怎么办？

有经验的医生便会把小米熬成浓米汤，把小米粥最上面的那一层米油，灌到瓶子里拿滴管给他滴食，这样孩子便不会腹泻了。

实际上不仅仅是上面提到的这几类人，食欲欠佳、肠胃不好的朋友以及贫血患者，也可多喝小米粥来调养身体。

P4-6

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 媒体关注与评论

BTV卫视、BTV科教、BTV青少、CCTV2、河北电视台、天津电视台、陕西电视台、杭州电视台  
全程直播；2011年度热播养生大餐

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 编辑推荐

《孟子》曰：“食、色，性也”，是说饮食与性一样，都是人类的本能。

对于食物，在过去相当长的时间内，人们追求更多的是解决温饱。

而今，随着生活水平的提高，人们更加强调要“吃出健康”。

人生如一张拉满的弓，时间长了，不做调整，弓箭不折也会变形。

人的身体也是如此，长期超负荷工作、紧张地生活，身体即使不垮掉，也会疾病缠身。

现代人都在忙，忙是一个主旋律，所以，对许多人来讲，运动等保健措施都变成一种奢侈，但有一样是人人都在坚持的，而且少有例外，这就是“吃饭”。

但饭怎么吃，菜怎么吃，肉怎么吃，油怎么吃，调味料怎么用，很多人是不知道的，在酸甜苦辣咸这常见的五种味道里面，人们往往是根据自己的喜好来选择味道，而不是从身体的需要来选择口味，凡此种种错误的饮食方式比比皆是，更不要说食疗和食养了。

因而导致了现代社会的这么一种怪现状，“吃”出病的吃掉命的人，远远比饿出病的人要多得多。

如果你正在吃什么、怎么吃而迷茫，如果你想让每一种常见食物都能够为你的身体保健护航的话，不妨打开电视，去看看王凤岐的电视节目，当然，你也可以到我们的图书里面来寻找你了解的权威而科学的答案，因为《王凤岐的养生餐桌》是王凤岐的几档电视节目精粹辑录，和电视节目一样，也是给广大家庭指点迷津，为广大读者提供健康服务的这么一个平台。

不用担心《王凤岐的养生餐桌》中的食材你会没有，因为《王凤岐的养生餐桌》里面的所有食物本，并没有珍稀名贵之食，至少有那些山珍与野味，更多的是日常生活中大家都在吃的食物，全部食材都来自于自家的餐桌。

王凤岐对这些食材的讲述，和这些食物一样平易近人，当然，除了雅俗共赏的解说，这些食材出人意料的表现也常常让读者、观众有震耳发聩，甚至是想见很晚之感。

所以王凤岐的这本餐桌养生食疗书，是宝宝长得壮，老人保安康，男人身体强，女人健康又漂亮健康食疗法。

不仅是全家人的保养灵丹。

是是辅助治疗各种各样的疾病， 《王凤岐的养生餐桌》所涉及的食物，似乎平凡却能量巨大，对维护身体健康能起到出人意料的功效。

并且还是餐桌食疗养生的的一个定位系统，一个“导航图”。

<<王凤岐的养生餐桌>>

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>