

<<养生国膳>>

图书基本信息

书名：<<养生国膳>>

13位ISBN编号：9787515200415

10位ISBN编号：7515200413

出版时间：2011-8

出版时间：冯宏来、刘现林、张国玺、张仁庆 中医古籍出版社 (2011-08出版)

作者：刘现林，冯宏来 编著

页数：246

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>

## <<养生国膳>>

### 内容概要

人生之贵在于健康，健康之道在于饮食，饮食之法在于合理，饮食之本在于原料。我们已经进入养生时代，养生是社会的需求，人类的追求！养生不是神话，也不神秘，科学饮食，规律起居，精神康怡，不恼不气，就是养生的基础。通过养生摆脱疾病的困扰，健康快乐每一天！

食药同源，食药一体，凡食皆药，养生饮食是本书的主题。刘现林主编的《养生国膳——药膳同功健康饮食大智慧》介绍了养生的基本知识和食品原料对养生保健的功效价值，以诗歌体（竹枝词）的形式写出百种常用原料的性能、功效，使读者耳目一新。既朗朗上口，又易记易懂，为您的健康生活起到指导作用。《养生国膳——药膳同功健康饮食大智慧》中许多内容出自中医专家之手，是一本当代养生的经典之作。

## <<养生国膳>>

### 作者简介

刘现林，国家中式烹饪高级技师，湖北省烹饪大师。

湖锦酒楼管理公司新海景店行政总厨。

精通鄂菜、川菜，旁通湘菜、粤菜。

师从中国烹饪大师卢玉成，并深得其真传，所烹菜肴风格简洁、雅致、适口，对淡水鱼鲜和燕鲍参翅肚的烹制有较深的研究。

先后获得第五届全国烹饪技能大赛“金奖”、中央电视台“满汉全席”全国电视烹饪擂台赛“金牌擂主”等奖项。

第五届全国烹饪大赛总决赛荣获“全国最佳厨师”称号。

## <<养生国膳>>

### 书籍目录

#### 第一编 概述

##### 中国传统饮食养生概论

- 一、传统饮食养生保健方法的概念
- 二、传统饮食养生保健方法的基础知识
- 三、传统饮食养生保健方法的应用
- 四、传统饮食养生保健的注意事项

#### 第二编 养生理论篇

- 一、养生文化与个性化养生
- 二、养生中的理念
- 三、养生的原则
- 四、饮食与养生

#### 第三编 常用食物食疗歌

##### 百首竹枝话食疗

- 一、谷物类
- 二、蔬菜类
- 三、肉品类
- 四、瓜果类
- 五、飞禽类
- 六、水产类

#### 第四编 养生美酒与汤

- 一、保健养生药酒的应用
- 二、品茗与养生
- 三、饮酒与养生
- 四、养生汤羹30例

#### 第五编 常用养生食材

- 一、补气类食物
- 二、补血类食物
- 三、补阳类食物
- 四、补阴类食物
- 五、清热解毒食物

#### 第六编 健康饮食新观念

- 一、健康饮食6+1
- 二、健康饮食六减
- 三、健康饮食重在排毒
- 四、健康饮食好心情

#### 附录 健康食品推荐

## 章节摘录

版权页：插图：1.主食的合理搭配  
主食的合理搭配，是指日常主食要粗细粮合理搭配。  
我国居民的膳食结构多以谷物为主食，其主要作用是提供能量，因为机体产生的总热量中约有60%是来源于碳水化合物（糖类）的供给。  
中国营养学会在《中国居民膳食指南》中提倡饮食要注意粗细粮的合理搭配，经常吃一些粗粮、杂粮等，并指出稻米、小麦不要加工得太精细，以免营养物质大量流失。  
研究资料表明，在粮食加工的过程中丢失了不少对人体有益的营养成分，越是加工精细的粮食丢失的营养成分就越多。  
所谓细粮，是指含膳食纤维较少的粮食，如面粉、大米等；所谓粗粮，是指含有膳食纤维较多的粮食，如玉米、小米、大麦、高粱、荞麦等。  
现代科学研究发现，粗粮内各种维生素、矿物质及碳水化合物不仅含量高，而且经过成千上万年的物种演变，更适合人体消化和吸收。  
粗粮中所含的膳食纤维能够对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，从而减少了脂类成分的吸收并保持大便畅通。  
粗粮的这些作用对于预防肠癌和因血脂过高而导致的心脑血管疾病都有益处。  
因为细粮的口感较好，所以有些人喜欢吃细粮而不愿意吃粗粮，特别是在儿童中更是如此。  
在日常的饮食中，千万不要仅食用适口的精米、精面而忽略粗粮，要适量地搭配一些粗粮和豆类食物。  
饮食营养学的研究证实，粗细粮搭配食用可将其营养价值提高20%~30%，并可以增强食欲，促进人体的消化和吸收，有效地预防便秘。

2.副食的合理搭配  
副食的合理搭配，主要是指荤食与素食的合理搭配。  
所谓荤食，是指以动物性食物为主的副食品，包括畜禽鱼蛋等动物性食物，主要为人体提供蛋白质、脂溶性维生素和矿物质等营养成分。  
我们知道，人体的蛋白质是由20余种氨基酸组成的，分为必需氨基酸、非必需氨基酸和条件必需氨基酸三大类。  
人体不能合成或合成速度不够快，必须由食物供给的氨基酸称为必需氨基酸，评价优质蛋白质的标准就是以必需氨基酸含量多少为标准的。

## <<养生国膳>>

### 编辑推荐

《养生国膳:药膳同功健康饮食大智慧》：健康生活方式可以参照下列方法：合理营养、三餐按时、口味清淡、细嚼慢咽、常吃蔬菜、食物多样、干稀搭配、开窗通风、讲究卫生、饮水充足、保证睡眠、劳逸结合、坚持午休、生活规律、起居有常、户外运动、常晒太阳、远离烟酒、情绪稳定、遇事不急、心情愉悦、善待自己、关心他人、家庭和睦、衣着舒适、勤洗常换、注重维护室内外环境等。

《养生国膳:药膳同功健康饮食大智慧》介绍了养生的基本知识和食品原料对养生保健的功效价值，以诗歌体（竹枝词）的形式写出百种常用原料的性能、功效，使读者耳目一新。既朗朗上口，又易记易懂，为您的健康生活起到指导作用。

<<养生国膳>>

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>