第一图书网, tushu007.com

<<中华饮食便典>>

图书基本信息

书名：<<中华饮食便典>>

13位ISBN编号：9787533750152

10位ISBN编号：7533750152

出版时间：2011-5

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：王琦　主编

页数：338

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

第一图书网, tushu007.com

<<中华饮食便典>>

内容概要

本书根据元代贾铭的《饮食须知》改编而成。
贾铭享年106岁，其所编撰的《饮食须知》深为历代中国人所赞赏。

为了让当代中国百姓进一步了解饮食养生的基本常识和技巧，全书对《饮食须知》进行了适当的编辑，有针对性地介绍了近200种常见食物的性味归经、功效、适应病症、营养解密、购存技巧等，特别在食物相忌相克方面，列举了人们日常饮食存在的诸多误区。
同时，每一种食物都精选了数个食疗方，简便易学，实用性强。
此外，全书根据人体九种体质学说，划分出对每种食材的适用体质和慎用体质人群，书后并附录了《中医体质分类与判定表》，方便读者辨清的自己体质。
相信本书能够成为广大读者日常饮食养生的得力助手、知心朋友。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王琦
著名中医学家，北京中医药大学博士生导师，享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家，中华中医药学会中医体质分会主任委员，中国第一部人体体质分类和判定标准《中医体质分类与判定》牵头制定者和主要起草人。

第一图书网, tushu007.com

<<中华饮食便典>>

书籍目录

卷一 谷类
粳米
糯米
高粱
小米
大麦
小麦
养麦
燕麦
黑芝麻
黑大豆
黄豆
赤小豆
绿豆
蚕豆
豇豆
薏苡仁
豌豆
卷二 菜类
韭菜
薤白
葱
大蒜
油菜
白菜
苋菜
菠菜
莴苣
萝卜
胡萝卜
芜荽
茄子
枸杞苗
蒲公英
蕺菜
蘼菜
马兰
落葵
苜蓿
恭菜
芜菁
刀豆
茭白
芹菜
莼菜

第一图书网, tushu007.com

马齿苋
茼蒿
山药
芋头
锉一瓜
黄瓜
南瓜
冬瓜
葫芦
竹笋
绿豆芽
荠菜
海带
紫菜
蘑菇
冬菇
木耳
卷三 果类
卷四 味类
卷五 鱼类
卷六 禽类
卷七 兽类
附录 中医体质与分类判定表

第一图书网, tushu007.com

<<中华饮食便典>>

章节摘录

版权页：插图：营养解密青梅果实中含有的大量天然优质柠檬酸，能促进TCA循环，迅速将疲劳元素排出体外，最大限度地产生能量。
这对运动员、高温作业人员恢复体力尤有实际价值；可中和血液的酸性，保持体液的弱碱性；青梅中的儿茶酸能促进肠道的蠕动并调理肠胃，对便秘有显著功效；青梅含有的丙酮酸和齐墩果酸等活性物质，对肝脏有保护作用，并能提高肝脏的解毒功能，增强人体解食毒、水毒、血毒的能力，故有“人体卫士”之称；能促进唾液腺分泌更多的腮腺素，腮腺素是一种内分泌素，常被称为“返老还童素”，它可促进全身组织和血管趋于年轻化。

第一图书网, tushu007.com

<<中华饮食便典>>

编辑推荐

《中华饮食便典》中医药学会首席健康科普专家王琦养生建议。
杏子“润肺生津”，对阴虚体质的大便秘结效果较好，较适宜阴虚体质。
但《食经》言“不可多食，生痈疖，伤筋骨”，故湿热体质、痰湿体质者应少食，特禀体质者慎食。
饮食藉以养生，而不知物性有相反相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。
——贾铭四气五味相生相克九种体质相宜相忌。
了解食物，才是促进健康的最好方式。

第一图书网, tushu007.com

<<中华饮食便典>>

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