第一图书网, tushu007.com

<<食饮密典>>

图书基本信息

书名：<<食饮密典>>

13位ISBN编号：9787535246738

10位ISBN编号：7535246737

出版时间：2011-2

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：王绪前 编

页数：182

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

本书以谚语的形式，总结了生活中人们对于食物的认识，讲述了一些常见食物对人体的不同作用，在防病、治病方面的功能以及食用不当可能产生的副作用。
熟记这些谚语，在日常生活中有针对性地食用食物，对健康长寿将大有裨益。

本书在编写时，为便于读者查找，按照食物分类的方法，分为食饮知识篇、五谷篇、果品篇、肉食篇、蔬菜篇、水产篇、造酿篇，读者可以此进行查找。
如果是谚语，在解释时，字体加黑，突出谚语的形式，便于读者记忆。
版社，2008.8出版)一书时，为解决广大读者的病痛之苦，我毫不保留地将我的经验方录载于此书，读者可以根据书中所介绍的方法，对号入座。

第一图书网, tushu007.com

<<食饮密典>>

书籍目录

食补知识篇
三九补一冬 来年无病痛
三天不吃青 两眼冒金星
三分治疗 七分调养
不抽烟 少饮酒 多喝茶
开水多喝 强似吃药
少吃多得味 多吃活受罪
吃饭喝碗汤 脾胃不受伤
吃远不吃近
早饭要好 午饭要饱 晚饭要少
饭饱不洗澡 酒后不剃脑
细嚼慢咽 益寿延年
鱼生火 肉生痰 青菜萝卜保平安
食不厌精 食不厌杂
要想健康 腹中常空
要想长寿 肠中无屎
夏宜清补
老人吃粥 多福多寿
小麦
只吃精白面 贪图好吃不保健
玉米
玉米粮中宝 常吃健大脑
芝麻
嚼把黑芝麻 活到百岁无白发
赤小豆
赤豆瘦身利脏腑 祛毒又能补
绿豆
三伏喝碗绿豆汤
头顶烈日身无恙
黄豆
要想能长寿 天天吃黄豆
天天喝豆浆 长寿又健康
粟米
小米健脾退虚热
补益虚损又安眠
粳米
白米头子吃成猴子
高粱谷子吃成胖子
薏苡仁
薏苡仁 营养好 嫩肤美容建功劳
果品篇
天时虽热 不可食凉
瓜果虽美 不可多食
大枣
五谷加大枣 胜过灵芝草

若要皮肤好 粥里加红枣
山楂
经常吃山楂 降脂减肥又降压
白果
家有白果树 咳喘不用愁
甘蔗
秋日甘蔗赛过参 甘甜爽口能补阴
龙眼
心虚气不足 桂圆煨米粥
石榴
拜倒在石榴裙下
芒果
晕车晕船又呕吐 快吃芒果不用愁
西瓜
夏日吃西瓜 药物不用抓
花生
常吃花生能养生 吃了花生不想荤
李子
李子止渴又生津 多食反而会伤身
杏子
誉满杏林
罗汉果
罗汉果小功效大
润喉止咳把痰化
枇杷
枇杷治咳病 一治一个定
苹果
一天一苹果 医生远离我
松子
松子煮粥能补养
滋润心肺通大肠
草莓
草莓补血 好处不用说
柑子
生津止咳吃甜柑 一年四季保平安
枸杞
枸杞补肾好 又能抗衰老
要想眼睛亮 常喝枸杞汤
荔枝
一颗荔枝三把火 味道鲜美品味高
柠檬
柠檬嫩肤是佳品 美容水果数第一
柿子
柿子治反胃 抗癌建奇功
柚子
吃了沙田柚 咳喘就溜走
枳棋子

千杯不醉枳棋子
葛花能解万盅酒
香蕉
香蕉通便又补钾
心情不好也靠它
荸荠
荸荠生津清火热
利咽化痰消积滞
核桃
小小核桃是个宝
补肾润肺又健脑
欲治尿石症 常吃核桃仁
栗子
腰酸腿软缺肾气
栗子稀饭赛补剂
莲子
若要不失眠 煮粥加白莲
桃子
桃为肺之果 肺病宜食之
桑椹
补肝益肾用桑椹
养血明目又生津
菠萝
菠萝止渴又解乏
嫩肤消栓益处多
梨子
睡前吃梨除口臭
晨起嚼梨洁白齿
菱角
菱角是个祸越吃越饿
菱角是个怪越吃越爱
梅子
望梅止渴
猕猴桃
口渴心烦躁 就吃猕猴桃
番茄
多吃番茄营养好
貌美年轻疾病少
葡萄
吃葡萄不吐葡萄皮
椰子
椰汁果汁能止渴
既治口干又清火
橄榄
滋润咽喉有橄榄
既解毒来又化痰
樱桃

梅花开过年 樱桃吃在前
橘子
橘子温热能养人
吃多吃错惹祸根
肉食篇
人老三不缺 鸡蛋豆腐和猪血
饭前喝口汤 永远没灾殃
牛肉
牛肉补气 功同黄芪
羊肉
冬天常喝羊肉汤
不找医生开药方
鸡肉
逢九一只鸡来 年好身体
驴肉
天上龙肉地上驴肉
狗肉
闻到狗肉香 神仙也跳墙
吃狗肉 喝烧酒 气得医生满街走
兔肉
飞禽莫若鸪 走兽莫若兔
鸭肉
九雁十八鸭 吃不过青头老鸭
猪肉
猪肉不如诸肉
鹅肉
喝鹅汤吃鹅肉 一年四季不咳嗽
蔬菜篇
荤素搭配 长命百岁
刀豆
刀豆不熟 吃了有毒
大白菜
百菜白菜最为上 多吃白菜保平安
大葱
平时多吃葱 一身好轻松
鼻子不通 吃根大葱“
大蒜
大蒜是个宝 常吃身体好
只要三瓣蒜 痢疾好一半
土豆
土豆是个宝 食用不可少
马齿苋
吃了马齿苋 到老无病患
山药
溃疡病血糖高 吃了山药就会好
木耳
黑木耳是“ 木生宝 ”

稀释血液溶栓好
包心菜
吃了包心菜 减肥又防衰
冬瓜
冬瓜减肥消肿 常吃身体好
生姜
朝食三片姜 犹如人参汤
出门带块姜 时时保健康
丝瓜
丝瓜能解毒 清暑又美容
百合
润肺止咳嗽 快用百合粥
竹笋
无肉令人瘦无竹令人俗
欲要不瘦又不俗 除非顿顿笋烧肉
豆腐
豆腐胜过肉 不肥也不瘦
花菜
常吃花菜 利于抗癌
芹菜
吃芹菜降血压 防治头痛效果佳
苋菜
端午苋菜赛猪肝 六月苋菜金不换
苦瓜
人讲苦瓜苦 我说苦瓜甜
甘苦任君择 不苦哪有甜
茄子
吃了十月茄 饿死郎中爷
扁豆
止泻健脾补五脏
扁豆煮粥效果强
胡萝卜
吃了胡萝卜 百病化乌有
香菜
香菜香菜 调味药用两不赖
韭菜
男不离韭 女不离藕
南瓜
南瓜老嫩 各有爱好
荠菜
三月三荠菜当灵丹
茼蒿
清肺化痰吃茼蒿
海带
海带长而宽 常吃保健康
莴苣
莴苣通乳利五脏 补铁补钙疗胃伤

菠菜
多吃鲜菠菜 补铁又补血
黄豆芽
黄豆芽吃荚 绿豆芽吃芽
黄豆芽的菜 绿豆芽的汤
黄瓜
小小黄瓜是个宝
减肥美容少不了
萝卜
冬吃萝卜夏吃姜，小病小灾一扫光
萝卜作用多 生吃熟吃都有效
番薯
红薯屎多 芋头屁多
椿叶
雨前椿芽嫩如丝
雨后椿芽生木质
辣椒
三个小辣椒 顶个大棉袄
蕹菜
新出蕹菜芽 香过猪油渣
藕
女子多吃藕 养颜美面孔
鼻子爱出血 赴快吃藕节
蘑菇
春吃鲜花夏吃果 秋吃野菌冬喝汤
水产篇
一日三两鱼 血流没问题
一日三两虾 血管不硬化
吃鱼要用醋和酒
腥味陉味都没有
甲鱼
西风起 甲鱼肥
牡蛎
冬至到清明 蚝肉肥品品
蚌肉
春天喝碗河蚌汤 不生痱子不长疮
泥鳅
天上斑鸠 地下泥鳅
海参
陆有人参 海有海参
海蜇
凉拌海蜇莫太鲜
鲫鱼鳙鱼鲇鱼
鲫鱼背鳙鱼头
鲇鱼尾巴一兜油
鲢鱼鳜鱼
螃蟹

秋风响 蟹脚痒
鳝鱼
夏令之补 黄鳝为首
鳜鱼
桃花流水鳜鱼肥
造酿篇
红糖
红糖生姜开水泡
可以饮用治感冒
花椒
花椒杀虫又止痒外用效果强
茶叶
饮茶有益消食解腻
冷饮降温一时凉
热茶解暑益健康
常喝茶少烂牙
食盐
菜饭易清淡少盐少病患
早上盐水漱口、百病自动逃走
酒
美酒不过量美食不过饱
吸烟加饮酒阎王拉着走
蜂蜜
常吃膏丹丸散不如蜂蜜一碗
醋
醋是陈的酸姜是老的辣

编辑推荐

王绪前编著的这本《食饮密典:为您解困惑》，里面所谓的食饮密典，就是根据生活中人们对于食物的认识，以谚语的形式总结的经验。

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