第一图书网, tushu007.com

<<吃得明白活得健康>>

图书基本信息

书名：<<吃得明白活得健康>>

13位ISBN编号：9787535773579

10位ISBN编号：7535773575

出版时间：2012-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：殷鸿，张惠萍

页数：270

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

内容概要

殷鸿、张惠萍主编的《吃得明白，活得健康——不可不吃的200种家常食物》既是一本普及实用的家庭读物，又是一本广大医护人员的临床参考书。

《吃得明白，活得健康——不可不吃的200种家常食物》由两部分组成，第一部分为概述，主要介绍食物的性能、作用、配伍禁忌等。
第二部分介绍常用食物的功效，每种食物均按异名、营养成分、功效、适用人群、适用量、食用注意等进行介绍。
另附常用食物所含热量表及热量相关知识，供参考使用。

作者简介

殷鸿，男，1956年生，主籍扬州，中医世家第六代传人，承家业，出科班，行医38载。
主任医师，南京中医药大学临床教授、江苏省中医学会肝病学会常务委员、《中华中西医杂志》常务编委、南京医科大学研究生学位论文答辩委员会委员、扬州市中医巡讲团专家组成员，曾历任高邮市中医院内科主任、扬州市中医院门诊部主任、中医养生保健部主任等职。
张惠萍，女，1962年出生，江苏靖江市人，1982年毕业于南京中医学院附院卫校中医护理专业。
目前为江苏省扬州市中医院护理部主任、副主任护师、南京中医药大学副教授、江苏省中医药学会中医护理专业委员会副主任委员。
30年来一直从事中医护理与管理，积累了一定的护理经验，含著的《中医护理手册》、《中医护士必读》、《中医护理健康教育》等书籍均在国内出版发行，在省级以上杂志发表学术论文10余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<吃得明白活得健康>>

书籍目录

PART 1 概述
第一节 食物的性能
第二节 饮食的作用
第三节 食物的配伍禁忌
PART 2 家庭常用食物的功效及食用注意
第一节 谷类
大米／021 小米／022 糯米／023 黑米／024 薏米／025
玉米／026 小麦／027 荞麦／028 燕麦／029 芡实／030
第二节 蔬菜类
大白菜／032 菠菜／033 芥菜／034 菜花／035 莼菜／036
芹菜／037 圆白菜／038 油菜／039 香菜／040 苋菜／041
空心菜／042 韭菜／043 黄花菜／044 木耳菜／045蕨菜／046
豆瓣菜／047 香椿／048 苤蓝／049 茼蒿／050 蒜苗／051
青椒／052 茄子／053 西红柿／054 莴笋／055 平菇／056
香菇／057 草菇／058 猴头菇／059 松蘑／060 金针菇／061
鸡腿蘑／062 口蘑／063 豌豆／064 扁豆／065 四棱豆／066
秋葵／067 芥蓝／068 胡萝卜／069 洋葱／070 萝卜／071
茭白／072 红薯／073 山药／074 土豆／075 冬瓜／076
黄瓜／077 丝瓜／078 苦瓜／079 佛手瓜／080南瓜／081
西葫芦／082 魔芋／083 芋头／084 黄豆芽／085绿豆芽／086
竹笋／087 芦笋／088 荸荠／089 菱／090 木耳／091
银耳／092 莲藕／093 百合／094 芦荟／095 仙人掌／096
马兰头／097 马齿苋／098 枸杞苗／099
第三节 水果坚果类
菠萝／101 草莓／102 橙子／103 大枣／104 橄榄／105
哈密瓜／106 金橘／107 橘子／108 梨／109 李子／110
荔枝1111 榴莲／112 龙眼／113 芒果／114 猕猴桃／115
木瓜／116 柠檬／117 枇杷／118 苹果／119 葡萄／120
桑葚／121 山楂／122 山竹／123 石榴／124 柿子1125
桃／126 无花果／127 西瓜／128 香蕉／129 杏／130
杨梅／131 杨桃／132 椰子／133 樱桃／134 柚子／135
甘蔗／136 榛子／137 榧子／138 核桃／139 花生／140
葵花子／141 松子／142 白瓜子／143腰果／144 开心果／145
栗子／146 莲子／147
第四节 豆浆及乳品类
黄豆／149 绿豆／150 红豆1151 黑豆／152 蚕豆／153
豇豆／154 芸豆／155 豆腐／156 豆浆／157 牛奶／158
酸奶／159 奶酪／160 冰激凌／161
第五节 肉禽蛋类
鸡肉／163 乌鸡／164 野鸡／165 鸭／166 鹅／167
牛肉／168 羊肉／169 狗肉／170 兔肉／171 驴肉／172
鹿肉／173 鸽子／174 雀／175 鹌鹑／176 猪肉／177
动物血／178 猪蹄／179 牛蹄筋／180鸡蛋／181 鸭蛋／182
鹌鹑蛋／183 田鸡1184 蛇肉／185 燕窝／186 蚕蛹／187
蜗牛／188

第一图书网, tushu007.com

第六节 水产品类
鲫鱼／190 鲤鱼／191 草鱼／192 带鱼／193 平鱼／194
鲢鱼／195 黄鱼／196 鳜鱼／197 鲈鱼／198 鲒鱼／199
鳝鱼／200 鳗鱼／201 泥鳅／202 鱿鱼／203 三文鱼／204
鲨鱼／205 甲鱼／206 乌龟／207 螃蟹／208 虾／209
田螺／210 蛤／211 海参／212 海蜇／213 石花菜／214
海带／215 紫菜／216
第七节 调味品类
糖／218 菜籽油／219 花生油／220色拉油／221 动物油／222
食醋／223 葱／224 大蒜／225 大小茴香／226豆蔻／227
蜂蜜／228 橄榄油／229 桂皮／230 胡椒／231 花椒／232
姜／233 酱油／234 芥末／235 咖喱／236 辣椒／237
料酒／238 巧克力／239 味精／240 盐／241 芝麻／242
孜然／243
PART 3 附篇
附一 常用食物所含热量表
附二 热量相关知识
索引（按食物名称首字汉语拼音排序）

章节摘录

插图：一、食物、食品及中医保健医疗食品的概念食物系指供人食用的天然物质。
它可以提供人体必需的营养素满足生理与心理方面的要求，如饱腹感和色、香、味、形的食欲享受感等。
一般不具备剂型、剂量、用量和用法方面的限制。
如粮食、水果、蔬菜等。
食品系指由食物加工而成的，便于食用的成品。
其性质与食物是一样的，如粮食加工品、菜肴等。
中医保健医疗食品系指按传统食品风味加工制作的具有一定保健医疗作用的食物加工品。
又称“药膳”、“御膳”等，是介于食品与药品之间的一种品类，既具有食品的性质，提供人体必要的营养素，又有一定的剂量要求。
饮食泛指固态、液态、半液态的食物或食品。
近年来在国内外流行的滋补药膳，也多源于传统保健医疗食品，以菜肴为主体。
这类食品是以滋补药为主，或以其他特定药物作为原料，按照一定的组方，经过精心炮制加工，再与特定的食物配合烹调而成。
药膳建立在中医的理论基础上，符合中医的阴阳五行，辨证施治学说。
它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，相辅相成，相得益彰的一种食疗方法。
而且我国中药资源甚为丰富，为药膳提供了良好条件。
仅在目前常用的5000种中草药药材中，可供作药膳食品的就有500种左右。
二、食物的配伍在生活和临床中单独应用一种食物来保持营养或进补或治疗的情况是很少的。
人们为了增强食物的效用和可食性，常常把不同的食物搭配起来应用。
这种搭配关系，称为食物的配伍。
根据食药同理、同用的原理，食物的配伍，基本依照药物配伍的“七情”理论。
其中，“单行”是指用单味食物烹制，另外几方面都是谈配伍关系的，它是我们组方配膳的基础。
配伍关系基本上分为协同和拮抗两方面。
食物的协同配伍方面包括“相须”和“相使”，拮抗方面包括“相畏”、“相杀”、“相恶”和“相反”。
相须配伍：同类食物相互配伍使用，起到相互加强的功效。
如百合炖秋梨，百合与梨共奏清肺热、养肺阴之功效。
相使配伍：一类食物为主，另一类食物为辅，使主要食物功效加强。
如姜糖饮，温中和胃的红糖，增强了生姜温中散寒的功效。
相畏配伍：一种食物的不良作用能被另一种食物减轻或消除。
如某些鱼类的不良作用：引起腹泻、皮疹等，能被生姜减轻或消除。
相杀配伍：一种食物能减轻或消除另一种食物的不良作用。
如上例。
实际上相畏、相杀配伍是同一配伍关系从不同角度的两种说法。
相恶配伍：一种食物能减弱另一种食物的功效。
如萝卜减轻补气类食物（鹌鹑、山药、山鸡等）的功效。
相反配伍：两种食物合用，可能产生不良作用，形成了食物的配伍禁忌。
如：柿子忌茶；白薯忌鸡蛋；葱忌蜂蜜等。
依据配伍“七情”精神，在保健食品配制上前人也作了不少努力。
举例如下。
升降并举：升浮性质食物和沉降性质食物并用。
以防止升降过偏之弊。
如葱豉汤中加食盐，以防止葱、豉过于辛温发散之性。
散收同用：补益类食物常调以发散性食物，以防止滋腻之性。

如芫爆里脊中的芫荽，可防止猪肉滋腻碍胃之性。
寒热并调：即寒凉性质食物和温热性质食物并用，以防止寒、热过偏之弊。
如炒苦瓜佐以少量辛热的辣椒，可防止苦瓜苦寒过偏之性。
攻补兼施：即泻实祛邪性质食物和补虚扶正性质食物并用，以防止攻邪而伤正之偏。
如薏苡粥中添加红枣，即可防止薏苡仁清热利湿过偏之性。
其他尚有表里兼顾、动静相调等配伍方法，也都是“七情”配伍的发展应用。
三、食物的禁忌中医是很重视饮食宜忌的，对临床也确有实际意义。
有关饮食宜忌的最早根据为《素问·宣明五气篇第二十三》所载“五味所禁”以及《素问·五藏生成篇第十》所载的“五味之所伤”等。
后世医家在实践中不断加以发展总结，形成了一套为大家所遵循的理论和学说。
汉代《金匮要略·禽兽鱼虫禁忌并治第二十四》说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。
”故用相宜食味治病养病，谓之食养或食疗。
而不相宜食品则禁之，谓之食禁或食忌，俗称“禁口”或叫“忌口”。
中医根据几千年来的实践，在治病防病中提出不同的饮食宜忌，其总的原则是以食物的四气五味，来调整人体的阴阳偏胜，以达到治疗疾病和保护健康的目的。
中医也早已注意到过分强调忌口。
可能引起营养不良，因此主张忌口要根据具体的情况来定。
中医所指的饮食宜忌包括广义和狭义两种概念。
广义的饮食宜忌概念涉及食物与体质、地域、季节、年龄、病情以及饮食调配、用法、用量等方面。
而狭义的饮食宜忌概念仅包含饮食与病情方面的禁忌。
患病期间饮食禁忌病症的饮食宜忌是根据病症的寒热虚实、阴阳偏胜，结合食物的五味、四气、升降浮沉及归经等特性来加以确定的。
《黄帝内经》曾对各种不同疾病的饮食禁忌进行了阐述，除禁忌饮食五味过偏等外，《素问·热论篇第三十》还具体地指出：“病热少愈，食肉则复，多食则遗（腹泻），此其禁也。
”唐代孙思邈《千金要方》中即指出：“凡诸恶疮差后，皆百日慎口，不尔，即疮发也。
”P13-15

编辑推荐

生姜、豆豉可以预防感冒；绿豆汤可以防治中暑；大蒜能杀菌和抑制病毒，可以防治呼吸道感染和肠道传染病等；生山楂、燕麦能够降低血脂，故可预防动脉硬化。
　鸡汤可用于虚劳；当归羊肉汤可用于产后血虚；猪骨髓用于补脑益智。
　花生能健脾和胃。
滋养调气。
营养不良、乳汁缺乏皆可用以补虚益气；黑芝麻有补血、生津、润肠、乌发的作用；银耳有益气生津的作用。
可用于脾肺两虚、津亏阴虚体弱之人。
　最常见的食物，蕴含着最朴素的功效！
打开殷鸿、张惠萍主编的《吃得明白，活得健康——不可不吃的200种家常食物》，您将了解更多……

第一图书网, tushu007.com

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