第一图书网, tushu007.com

<<求医不如求食>>

图书基本信息

书名：<<求医不如求食>>

13位ISBN编号：9787546332192

10位ISBN编号：7546332192

出版时间：2010-8

出版时间：马方 吉林出版集团有限责任公司 (2010-08出版)

作者：马方

页数：287

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

前言

中国传统饮食养生理论历史悠久，内涵丰富。
我们的祖先在生活实践中发现，许多食物不仅能果腹，还能养生及治疗一些疾病。
战国时期，中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，如《黄帝内经·素问·五常政大论》中记载：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。
谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。
”由此可见，人们很早就发现了食物养生的奥秘。
在人们愈来愈关注健康与养生的今天，与健康，息息相关的就是每天都离不开的食物。
本书为您讲解逾百种家常食材的保健、养生及药用功效，并提供了相应的经典菜式及药膳，为您解开日常食物的养生密码。
同时，针对不同年龄的人群，本书特别推荐了相应的膳食指南及日常食谱，方便您在繁忙的工作之余，为自己及家人做上一两道美味又养生的饭菜。
对于有疾病困扰的人，本书又有针对性地介绍了各种常见病痛的食疗方，以及具有不同保健养生功效的药膳，使您可以根据自身。
的需要，轻松选择适合自己的食物。
另外，本书还从中医养生的角度，介绍了为不同季节量身打造的去火养生方，便于您根据季节变换及时调养身体。

内容概要

《求医不如求食（最新修订版）》为您讲解逾百种家常食材的保健、养生及药用功效，并提供了相应的经典菜式及药膳，为您解开日常食物的养生密码。
同时，针对不同年龄的人群，《求医不如求食（最新修订版）》特别推荐了相应的膳食指南及日常食谱，方便您在繁忙的工作之余，为自己及家人做上一两道美味又养生的饭菜。

作者简介

马力，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中国烹饪协会营养执委，中国医师协会营养医师专业委员会主任委员，中国烹饪协会美食专业委员会理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员。
1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业，毕业后进入北京协和医院营养科，致力于临床与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。
从事临床营养工作近20年，在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等疗方面积累了丰富的经验，著有或参与编著《现代临床营养学》、《哮喘病学》、《欧米伽膳食》、《北京协和医院营养康复指导食谱》、《临床营养解决方案系列科普从书》等多部专业及科普书籍。
并多次在全同知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委与顾问。

第一图书网, tushu007.com

<<求医不如求食>>

书籍目录

Part 1 家庭饮食开篇 饮食养生的第一堂课Chapter 01 五谷篇粳米玉米黑米粟米糯米小麦大麦燕麦荞麦高粱Chapter 02 蔬菜篇番茄胡萝卜洋葱韭菜菠菜芦荟苦瓜魔芋莴笋生菜茭白茄子苤蓝雪里红圆白菜菜花香菜豌豆油菜土豆荠菜芹菜苋菜竹笋茼蒿鱼腥草黄花菜香椿蒜苗空心菜芦笋仙人掌绿豆芽黄豆芽扁豆豆角芋头红薯南瓜山药丝瓜黄瓜佛手瓜辣椒莲藕冬瓜Chapter 03 菌豆篇金针菇平菇口蘑猴头菇香菇竹荪银耳黑木耳黄豆绿豆蛮豆豆腐豆浆豌豆红小豆黑豆芸豆腐竹Chapter 04 畜禽蛋奶篇猪肉牛肉羊肉驴肉兔肉鸡肉鸭肉鸽子肉乌鸡狗肉鹅肉蚕蛹松花蛋鹌鹑肉鹌鹑蛋鸡蛋鸭蛋牛奶酸奶Chapter 05 水产篇鲤鱼堇色鳜鱼鲫鱼甲色虾螃蟹海参蛤蜊带鱼平色鳝鱼武昌鱼鲮鱼黄花鱼乌贼鱿鱼童色扇贝鲢鱼鲇鱼海蜇鲈鱼鳗鱼金枪鱼泥鳅沙丁鱼海带紫菜Chapter 06 水果、干果篇苹果香蕉西瓜芒果菠萝木瓜梨桃杏李子柿子甜瓜荔枝葡萄枇杷橘子柠檬桑葚杨梅柚子橙子桂圆樱桃猕猴桃榴莲杨桃火龙果无花果荸荠草莓椰子山竹金橘甘蔗红枣山楂栗子沙枣罗汉果白果菱角花生杏仁开心果腰果橄榄葵花子槟榔核桃莲子榛子榧子松子Chapter 07 调味品篇生姜花椒大葱蒜肉桂丁香芥末小茴香大茴香盐味精酱油白糖蜂蜜常见病对症食疗验方开篇1 食疗的基本原则开篇2 怎样才是科学的食疗Chapter 01 感冒预防感冒茶／神仙粥／糯米姜葱粥／雪菜鱼肉蒸豆腐Chapter 02 咳嗽姜蜜膏／川贝雪梨猪肺汤／芒果鸡柳／蜜饯百合Chapter 03 咽炎雪梨炖山豆根／梨子凉拌苦瓜／双根大海饮／凤梨烩排骨Chapter 04 哮喘四仁鸡子粥／核桃仁拌鸡块／水晶核桃仁／滚龙丝瓜Chapter 05 痤疮八宝祛疮粥／清炒豌豆苗／木耳番茄鸡块／猪皮玉兰片Chapter 06 自汗、盗汗木瓜煲泥鳅／腊味糯米圆／山药牛肉卷／豌豆粉蒸肉Chapter 07 腹泻姜茶乌梅饮／南瓜蒸肉／马齿苋粥／南瓜豆腐饼Chapter 08 便秘首乌红枣粥／莲子豆腐汤／二仁通幽汤／银耳山楂羹Chapter 09 慢性胃炎莲子花生豆腐脑／干姜粥／鸡蓉芋泥羹／猴头菇炖鸡Chapter 10 脂肪肝山楂荷叶粥／水晶蔬菜饺／山楂薏米燕麦粥／五味苦瓜Chapter 11 结石花生仁炖莲子／玉米须炖蚌肉／红烧菜花／青衣素心Chapter 12 贫血虾仁茄子罐／菠菜萝卜汁／桂圆桑葚粥／木瓜蜜奶汁／姜丝牛肉Chapter 13 失眠红枣桂圆炖鹌鹑／柏子仁粥／莲子百合煲瘦肉／蜜枣樱桃扒山药Chapter 14 高血压菊楂钩藤决明饮／酿番茄／芹菜大米粥／鹌鹑烩玉米Chapter 15 高脂血症菊花粥／凉拌芹菜海带／山楂消脂饮／山楂枸杞饮Chapter 16 糖尿病枸杞炒苦瓜／猪脊羹Chapter 17 痛风烧三样／冬瓜皮蒸鲤鱼／茄子饼／香脆三丝……Part 3 保健养生饮食妙方Part 4 四季去火饮食善方Part 5 九型体质饮食保健法

章节摘录

插图：

编辑推荐

为了一份健康，您选择了《求医不如求食(最新修订版)》。
为了一记承诺，我们出版了《求医不如求食(最新修订版)》。
知名专家邀您共享健康生活。
最常用的生活食材，最权威的养生之法，打造健康一百分。
食疗养生新坐标。

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