

# 《食物养生一本全》

## 图书基本信息

书名：《食物养生一本全》

13位ISBN编号：9787506468695

10位ISBN编号：7506468697

出版时间：2010-10

出版社：中国纺织出版社

作者：生活彩书堂编委会

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《食物养生一本全》

## 内容概要

《食物养生一本全》内容简介：人人都需要吃饭，食物和我们的生活息息相关，所以懂得了如何利用日常食物着生这一秘诀，就可以生活、养生齐享受，幸福，快乐每一天。让食物成为您身为您身边的健康使者。

# 《食物养生一本全》

## 书籍目录

第一章 蔬菜养生大盘点 西红柿 茄子 黄瓜 苦瓜 南瓜 冬瓜 丝瓜 白萝卜 胡萝卜 洋葱  
韭菜 大白菜 小白菜 油菜 菜花 菠菜 芹菜 生菜 空心菜 竹笋 莲藕 土豆 山药 香  
菇 金针菇 银耳 黑木耳 豌豆 豇豆 西葫芦 鸡腿菇 香菜第二章 谷物养生大盘点 大米  
小米 糙米 糯米 .....第三章 水果养生大盘点第四章 干果养生大盘点第五章 肉禽蛋奶养生大  
盘点第六章 水产养生大盘点第七章 调料养生大盘点附录

## 章节摘录

**莲藕** [别名]藕、莲、荷梗、灵根。 [性味归经]性偏凉，味甘、涩；归心、肺、脾、胃经。 [适用人群]一般人都可食用。 [建议摄入量]每餐200克。 营养成分一览表(略)

**食材解读** 莲藕微甜而脆，十分爽口，可生食也可做菜，而且药用价值相当高，它的根叶、花须、果实，无不为宝，都可滋补入药，是老幼妇孺、体弱多病者上好的优良食品和滋补佳品。

**功效细细说** 辅疗热性病症：莲藕生用性寒，有清热凉血作用，可用来辅疗各种热性病症。 减肥的佳品：莲藕的粗纤维很容易使人产生饱腹感。同时，莲藕的脂肪含量少，不容易使人肥胖，是非常好的减肥食物。 补血、止血：莲藕中含有丰富的维生素K，具有止血的作用，对于淤血、吐血、流鼻血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。莲藕汤有极佳的补血效果，且营养丰富、吸收力好，对于有贫血现象的人或体质虚弱的孩童，应常喝莲藕汤。

**选购+储存秘笈** 选购莲藕要挑选外皮呈黄褐色，肉肥厚而白的，注意要无损伤、无腐烂、无锈斑、不干缩、未变色，顶端的“鹦哥头”越小越好。如果藕发黑，有异味，则不宜食用。 将洗净的莲藕放入清水缸内保存，每星期换一次水，可使莲藕2个月仍能保持鲜脆。

**搭配提示** 相宜的黄金搭配 莲藕+莲子=补肺益气、除烦止血 莲藕+糯米=补中益气、养血 莲藕+百合=润肺止咳、清心安神 莲藕+芹菜=消除疲劳

**食疗养生有妙招** 百合枇杷藕羹 配方鲜百合、枇杷、鲜藕各30克，淀粉适量，冰糖少许。 做法及用法 百合洗净撕片；枇杷去核去皮；鲜藕洗净切片。上面3种食材同煮，将熟时加入淀粉和冰糖，调匀成羹即成。亦可加入少许桂花。 功效 润肺滋阴，生津清热。适用于肺癌手术后或放疗后的滋补。

**酸梅藕** 配方嫩藕500克，乌梅100克，白糖适量。 做法及用法 洗净后去皮，切成薄片，浸于冷开水中，另取乌梅去核，用水煮得浓缩汁半碗，趁热加入白糖，搅溶成稠状，把藕片从冷开水中捞起，拌入酸梅浓汁即可食用。 功效 此属凉拌吃法，有脆爽、清新特点，对便血、尿血等热病有很好疗效。

**鲜藕姜汁** 配方鲜藕500克，生姜50克。 做法及用法 将鲜藕及生姜均洗净，剁碎，以洁净纱布绞取汁液。一日内分数次服完。 功效 可用于辅疗夏季胃肠型感冒及肠炎、发热、呕吐、腹痛、泄泻等症。

**食疗养生有妙招** 美味食谱公开课 翡翠莲藕 材料鲜藕300克，红椒150克，嫩蚕豆10粒，葱片、姜片各少许。 调料盐、胡椒粉、香油各1小匙，味精半小匙，醋半大匙。 做法 1.莲藕洗净，去皮，切成块，泡在水里；红椒去籽，切成菱形片；蚕豆用沸水氽烫一下。 2.锅置火上，倒入适量油，油烧至四成热，下入葱、姜片略煸炒，再放入莲藕块，炒至断生。 3.放入红椒片、蚕豆继续炒，待红椒变色时放盐、米醋、胡椒粉炒匀，再放入香油、味精继续炒匀即可。 &hellip;&hellip;

## 编辑推荐

让食物成为您身边的健康使者。海报：

## 精彩短评

- 1、大概翻了一下，觉得不错。全文是彩色图纸，很清晰，内容丰富
- 2、养生必备
- 3、买给妈妈的，希望她喜欢
- 4、一般功能介绍都有了，只是没有说说食品的阴阳性、寒热等等，
- 5、人人都需要吃饭，食物和我们的生活息息相关，书中包含了日常生活中常见的大部分的食物等，利用好日常食物养生这一秘诀，就可以生活、养生齐享受，幸福快乐每一天。
- 6、书挺好，内容详细，服务态度好
- 7、快递太慢了，需要改进。8天了都还没有收到货
- 8、当当值得信赖
- 9、这本书还没来得及看，，大体翻阅一下，，感觉还可以
- 10、很一般，感觉都是能百度到的东西，不太值当
- 11、送给朋友的，朋友觉得很实用，性价比较高。
- 12、这个商品还可以,感觉这上面有谁和谁搭配着吃好、谁和谁搭配着吃不好,都可以了解.还有这上面不但有这些,还有菜谱,可以教你,蛮好的!
- 13、图文并茂，彩图的书纸张质量不错，看看学习学习。
- 14、喜欢~~使用~~
- 15、送给我爸妈的，具体的没看见，据说还行。
- 16、没事翻几页 学习养生
- 17、不错，有每个材料介绍做的菜，然后有些维生素表啊之类的表，不错！
- 18、送给妈妈哦~~嘿嘿
- 19、无图~
- 20、本书内容特别丰富，分别从蔬菜、谷物、水果、干果、肉禽蛋奶、水产以及调料等不同类别入手，介绍了不同类别食物的养生方法，超级喜欢里边的“营养成分表”和“搭配宜忌”两个栏目，为后边的饮食提供了及其重要的营养依据。
- 21、全本都是彩页。分开每个食物详细讲解，包括它的好处，与其他食物的相宜相克，还有食疗。不错！
- 22、各种食物养生，挺多的，刚收到，还没细看。
- 23、挺厚的一本，没怎么看过，买给妈妈的
- 24、实体书与图片介绍不同
- 25、收到书，还可以！
- 26、看着包装不错，纸张也不错，速度真快，两天就收到了
- 27、书不错 可以学到东西
- 28、内容比较齐全啦，还是很有用的。
- 29、到手的书不是这个版本，书的包装印刷和纸质颜色等都感觉像盗版一样，懒得退了。除此之外，书的内容还是不错的，通俗易懂。。。

# 《食物养生一本全》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)