

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

图书基本信息

书名：《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

13位ISBN编号：9787509153482

10位ISBN编号：7509153484

出版时间：2012-3

出版社：人民军医出版社

页数：150

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

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

内容概要

《五豆补五脏:最便捷的五脏调养方》内容简介：民谚有“每天吃豆三钱，何需服药连年”之说，意思是说经常吃点豆类食品，不仅能够远离疾病，还可辅助治疗一些疾病。传统饮食也有“五谷宜为养，失豆则不良”的说法。

黄豆补脾可健脾宽中、益气补虚，经常食用还有助于延缓衰老，适用于面色无华、身体羸弱之人。

绿豆补肝可清热解毒、下火消暑，常食能帮助排泄体内毒素，促进机体正常代谢。

红豆补心并具有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿均有一定调节作用。

黑豆补肾具有明显的补益肾脏、益阴活血、强筋健骨、安神明目功效。

白豆补肺具有提高人体免疫能力等功能，对预防呼吸道疾病的发作、复发有很好的作用。

《五豆补五脏:最便捷的五脏调养方》主要介绍五种豆类的具体保健食疗功用及食谱、药膳等，可供广大读者日常保健参考阅读。

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

作者简介

张湖德，毕业于北京中医药大学，著名中医养生专家，现任中央人民广播电台医学顾问、中国老年学会营养与食品专业委员会顾问、解放军卫生音像出版社特聘专家。曾先后主编过30多部营养学专著，如《干部膳食管理手册》《家庭饮食滋补》《家庭百病食疗》《黄帝内经饮食养生宝典》《中国养生汤膳精选》《中国养生粥膳精选》等。《人民日报·海外版》《中国食品报》曾先后为其开设如《保健食品的开发》等专栏。

宋红梅，中医学博士，对中医饮食养生有深刻研究，出版或发表过不少中医饮食方面的专著和论文。

书籍目录

第一章 天人相应的营养观

- 人和自然相通应
- 以阴阳五行学说为指导
- 以脏象学说为核心
- 以经络学说为基础
- 调理阴阳的营养观
- 食药一体营养观

第二章 豆类的营养价值

- 豆类的划分
- 豆类的营养价值
- 豆类中的抗营养因素
- 豆制品的制作
- 豆类与其他食物禁忌

第三章 五色应五脏

- 五行学说的运用
- 肾为先天之本——其色在黑
- 脾为后天之本——其色在黄
- 心为君主之官——其色为赤
- 肺为相傅之官——其色在白
- 肝为将军之官——其色在苍

第四章 黑豆养肾

- 黑豆养肾
- 黑豆养肾营养佳肴
- 黑豆养肾营养汤膳
- 黑豆养肾粥谱
- 黑豆养肾药膳

第五章 黄豆养脾

- 黄豆养脾
- 黄豆健脾美味佳肴
- 黄豆补脾营养汤膳
- 黄豆健脾粥膳
- 黄豆补脾药膳

第六章 绿豆养肝

第七章 白豆养肺

第八章 红豆养心

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

章节摘录

版权页：插图：少林武僧每日喝豆汤联合国教科文组织第34届世界遗产大会审议通过，中国少林寺成功列为世界文化遗产，这无疑为少林寺宏大的文化再添一笔亮色。其实，少林文化不只有宏伟的建筑，精妙的武术，还有它独特的食疗养生文化。笔者曾应邀到寺院，有幸进入外人一般难以进入的寺院食堂——斋堂，实地观察了少林武僧的用餐情况。武僧们在用餐前先举行特有的仪式。当值班的僧值师敲响斋堂外的钟声后，所有的用餐者便一起吟诵《二时临斋仪》，仪式大约持续2分钟，然后大家开始进餐。1500年来，寺院的这个传统一直保持至今。少林寺的斋堂膳食主要有土豆、豆腐、米饭、馒头、蔬菜等，但不管当天吃什么，必定有一碗红豆汤或绿豆汤。僧人们告诉笔者，每天喝豆汤是寺院一直以来的传统。一般两种汤是交替着喝，但是冬天喝红豆汤多一些，夏天则喝绿豆汤更频繁。少林寺每天喝豆汤其实大有学问。首先，豆汤低钠高钾，不含脂肪和盐。比起许多人喝的浮着一层油、含大量盐或嘌呤的菜汤或肉汤而言，无疑更加健康。其次，喝豆汤对大量流汗的武僧格外有益。武僧们练功时汗珠成串滴落到地面，汗水将棉质背心全部浸透。随着汗液大量流出，大量的维生素和矿物质也必然随之流失，这其中便有对人体代谢起着重要作用的“钾”。有的人在大量出汗后感到四肢无力、心跳异常，总以为是天气太热的缘故，其实很可能是发生了“钾缺乏症”。天气炎热，人们大量出汗后一定要及时补钾。在食物钾含量排行榜中，红豆和绿豆都在前五名。所以，普通人喝豆汤还对防暑降温大有好处。热性体质的人适合喝绿豆汤，而脾胃虚寒的人可多喝红豆汤。每餐喝一碗（300~400毫升），用大约25克豆熬制。每天饮用2~3次即可，每日两碗为宜。

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

媒体关注与评论

五种豆类的具体保健功用书里都有详细介绍——即使你不懂中医也没关系，同样可以学会五脏的饮食调养。——中央人民广播电台医学顾问，解放军卫生音像出版社特聘专家、顾问张湖德五谷宜为养，失豆则不良。——《黄帝内经·素问》

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

编辑推荐

《五豆补五脏:最便捷的五脏调养方》编辑推荐：著名中医专家食疗养生专家，为您解读《黄帝内经》中的食疗养生智慧，传承千年的养生智慧，随手可用的食疗方法，掌握五色食谱，方能延年益寿！黄豆补脾、绿豆补肝、红豆补心、黑豆补肾、白豆补肺。每天吃豆三钱，何需服药连连！《内经》中的这句话意思是说五谷有营养，没有豆子会失去平衡。豆类是古今公认的食疗佳品，素有“植物肉”的美誉。它营养价值非常高，是唯一能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪植物性食物，也是物美价廉的优质蛋白质以及钙和微量元素锌的最佳来源。民谚说的“宁可一日无肉，不可一日无豆”非常符合中医养生之道，多吃豆，会吃豆，可谓最便捷的五脏调养方，持之以恒必可五脏调达，健康长寿。黄豆补脾，健脾宽中、益气补虚，常食可助延缓衰老。绿豆补肝，清热解毒、下火消暑，常食可助排泄毒素，促进正常代谢。红豆补心，利尿、解酒、解毒，对心脏病、肾病、水肿有一定调节作用。黑豆补肾，补益肾脏，益阴活血，强筋健骨，安神明目。白豆补肺，提高免疫力，可助预防呼吸道疾病的发作、复发。妙用五豆补五脏，食疗保健养天年。

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

精彩短评

- 1、当当网的书就是不错
- 2、实用是实用，只是没有想象中的好，看得时候略感枯燥。
- 3、调理内脏，吃的更科学了，更有目的了，对身体更健康了。

《五豆补五脏.最便捷的五脏调养方》

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