

《365天健康饮食》

图书基本信息

书名：《365天健康饮食》

13位ISBN编号：9787807542926

10位ISBN编号：7807542926

出版时间：2009-10

出版社：山东省地图出版社

作者：中国保健协会科普教育分会 编

页数：280

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

前言

祖国医学向来有“药食同源”之说。各种食物有各自的营养成分和药理性质，饮食得当，有助于保健养生和疾病的康复。中医又有“天人合一”的养生观念，认为根据四季节气的变化，人体内的五脏六腑也在发生着潜移默化的改变。在生活饮食上，也要随着节气相应变化，才能够保证身体的健康。这就是中医“因时”养生的观点。不仅如此，老人与孩子、男人与女人，不同人群的养生方法也是不一样的。“因人”而异，也是中医的养生观点之一。另外，不同疾病的食疗，以及不同脏腑功能的调理和养护在饮食上都十分讲究，必须保证“对症择优而食”。我们这本书将中医“因时养生”、“因人养生”以及“对症择优而食”的观念，与家常美食相结合，并融入了营养、饮食、养生保健的知识。全书关于保健养生、体质调理，既有新医学指导下的新概念，又继承了祖先积累的丰富的食疗经验，以常见食物的营养成分、性味与功效为依据，选择最佳的配伍组合，运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法，提供了400余款包含主食、点心、菜肴、汤羹的保健、调理食谱。这些食谱分别适应人体各个时期的保健，以及一些常见病、慢性病的防治和辅疗，非常贴心适用。本书具有一定的知识性、实用性，通俗易懂。各种菜肴的制作让读者一看就懂，简单易学，更有生活、饮食、养生保健窍门知识，可以帮助读者树立正确的健康观念，是日常生活、保健强身、防病祛病、延年益寿的必备指导书。

《365天健康饮食》

内容概要

《365天健康饮食:家常养生保健菜》根据现代人的不同体质、不同身体状况和生理需求来进行全面指导，旨在通过饮食调理提高和改善现代人的身体素质，提升生活质量和生命状态。《365天健康饮食:家常养生保健菜》最大的特点是将祖国传统医学理论与现代营养学有机地结合，倡导摄入可以让人体充满生机和活力的饮食，让您和您的家人更健康，充满生机与活力。

《365天健康饮食》

作者简介

于菁，曾任：《保健时报》社副社长、副总编辑、编审。现任：

中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

经历与成果：

从事健康教育工作1

《365天健康饮食》

书籍目录

Part 1 四季饮食养生方 春季养生重在保暖防病 春季养生应以养肝护肝为要 春季养生，保暖防病 春季易患疾病的饮食调理 春季最佳养生食材推荐 首乌肝片 鸡蛋香菇炒韭菜 夏枯草黑豆汤 燕窝红枣薏米粥 辣椒韭菜炒皮蛋 素焖扁豆 豆腐蒸银鱼 大蒜豆腐鱼头汤 夏季养生重在养“阳” 多吃降血脂的食物 饮食宜清淡，苦味宜多食 夏季易染疾病的饮食调理 夏季最佳养生食材推荐 凉拌茄子 绿豆南瓜粥 苦瓜菊花粥 炆拌什锦 荷兰豆炒鸡胗 百合冰糖蛋花汤 双耳炒海螺 黄瓜鱼肉沙拉 秋季养生得在滋阴润燥 滋阴润燥，养护肺脏 秋日养生的3个原则 秋季最佳养生食材推荐 秋季润肺银耳羹 醋椒鱼 桂花糯米藕 黄精煨猪肘 金针菇粉丝煮海肠 绿豆薏仁鸭汤 甜梨双丝 排骨南瓜煲 冬季养生重在驱寒“藏热” 冬季养生重在于“藏” 三九补一冬，来年无病痛 冬季最佳养生食材 黄豆猪蹄汤 糯香炖鸽 沙锅豆腐 葱爆羊肉 豆腐丸子 劲道辣蹄筋 桃仁牛肉 红米猪肝汤

Part 2 脏腑功能调理养生方 Part 3 各类人群的饮食养生方 Part 4 美容养生饮食方 Part 5 亚健康症状调理养生方 Part 6 常见疾病调理养生方 附录

章节摘录

插图：甘蔗：蔗汁性平味甘，为解热、生津、润燥、滋养之佳品，能助脾和中、消痰镇咳、治噎止呕，有“天生复脉汤”之美称。柿子：柿子有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效。鲜柿生食，对肺癆咳嗽虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。红软熟柿，可治疗热病烦渴、口干唇烂、心中烦热、热痢等症。百合：百合就是一种非常理想的解秋燥、滋阴润肺的佳品。百合质地肥厚，醇甜清香，甘美爽口。性平、味甘微苦，有润肺止咳、清心安神之功，对肺热干咳、痰中带血、肺弱气虚、肺结核咯血等症，都有良好的疗效。枸杞：具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效。枸杞茶具有治疗体质虚寒、健胃、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等作用。体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。木瓜：味道香甜，同时含有丰富的胡萝卜素和维生素C，是天然的抗氧化剂。这款传统的港式甜品，口感柔滑，润肺生津，极为适合秋季食用，也是润肤养颜的绝佳甜品。鸭肉：具有滋阴养胃、清肺补血的功效，是特别适合秋季养生的食物，尤其对于体热、易上火的人大有裨益。藕：清热润肺，凉血行瘀；熟吃可健脾开胃。老年人常吃藕，可以调中开胃，益血补髓，安神健脑。熟藕对脾胃有益，能健脾补胃、养阴润燥，有养胃滋阴、益血、止泻的功效：燥是秋的主气，易生燥咳，而藕可以清热润肺。所以秋季特别适宜吃藕。鸡肉：鸡肉含有丰富蛋白质，能温中益气、补虚健脾，具有很好的温补功效。而蘑菇、草菇等蔬菜，清淡滑润，还有助于提高机体免疫力。加入适量咖喱，可以生津及促进消化。能很好地调理元气，提高秋日免疫力。

《365天健康饮食》

编辑推荐

感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这本书一定最适合您阅读。感谢您对《365天健康饮食:家常养生保健菜》创作团队的信任，凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。我们的目标，为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

精彩短评

- 1、送货时间太久太久了，以后再也不选平邮了
 - 2、还行，只是不符合本人的口味
 - 3、这本书由第三方卖家 青年人网上书店提供销售，商家服务超好包装也细致，虽然存货所剩无几但是发过来的书完全没有折损，不像有的地方最后基本都不好了。回来翻开书更美气，健康知识，家常汤菜样样俱全，无比喜欢。
 - 4、内容很不错，简单易学，值得拥有
 - 5、原本是借了图书馆的书给妈妈看，没想到妈妈很喜欢，所以就又买了一本，让妈妈留着看。
 - 6、给妈妈买的，据说不错。
 - 7、很值得普通家庭参考的养生菜谱。
 - 8、菜谱都是普通的家常菜，想学做的不是很多，如果一点不会做菜的也值得买来学习学习！
 - 9、不是讲得很详细，材料也比较难备
 - 10、这本书不错，家庭使用不大适合
 - 11、正在努力研究中
 - 12、实用，方便操作
 - 13、当当发货后第五天收到此书，先是仔细看了一下目录，然后针对自己需要详细阅了几章，感觉对我这样忙于工作的年轻人来说是如获至宝。
看了第一章针对四季养生的内容，才发现平日里习以为常饮食习惯中好多都是对身体有害的；第五章关于亚健康养生，也是非常适合我这样一天到晚生活没有规律的上班族的。
看来这本书会成为我的健康饮食指导手册！
- 唯一让我感觉不爽的是，发来的书带的透明塑料书套边缘已经破损，随然书没问题但书套已经起不到保护书的作用了，很好的书套还没有用就坏了！建议当当发书时包好些！
- 14、大多是汤或粥。如果介绍炒菜的再多些就好了。还是很不错的养生菜谱。
 - 15、内容丰富,包装精美,买了几本送亲戚朋友们
 - 16、书全是彩页看起来很舒服，但是这些菜太不家常了，书买了很久，一个菜都没实践

《365天健康饮食》

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