

# 《谷肉果菜养生谈》

## 图书基本信息

书名：《谷肉果菜养生谈》

13位ISBN编号：9787508039961

10位ISBN编号：7508039963

出版时间：2006-11

出版社：华夏出版社

作者：段振离

页数：312

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)

# 《谷肉果菜养生谈》

## 内容概要

健康的四大基石是合理营养、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。作为第一大基石的合理营养。就是营养素的全面与均衡，这又是基石中的基石。本书按照中医理论，引用《黄帝内经》里“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”等，将100种生活中最常用的食物按照谷、肉、果、菜四大系列进行阐述，而油脂、蜂蜜、酒、茶、酱油、醋等难以归类，另列为其他。让读者了解合理饮食，调整人体的阴阳平衡，促进健康，延年益寿。

我国历来被称为“吃的国度”，这不仅因为中华美食享誉世界。也因为华夏民族的饮食与文化已经水乳相融。本书侧重于吃，按照中医理论，将100种生活中最常用的食物按照谷、肉、果、菜四大系列进行阐述，而油脂、蜂蜜、酒、茶、酱油、醋等难以归类，另列为其他。共分五部分，有食物的属性营养，有美食制法和药方功效，还有食物的趣事和掌故。咀嚼之后留有余香，阅读之时引发余想。茶余饭后，随手翻翻，一二知己，随便谈谈，既享受到中国式的乐趣又陶冶性情。

# 《谷肉果菜养生谈》

## 作者简介

段振离，河南中医学院教授、中医系副主任，兼多家报纸、杂志编辑，中国科普作家协会会员，河南省科普作家协会理事，河南省作家协会会员。从事中西医教学、医疗、科研工作40余年，获科研奖4项，出版学术著作、科普作品及教材50余种，多次获奖。近期畅销著作有《医说红楼》

# 《谷肉果菜养生谈》

## 书籍目录

五谷为养 一、北人强健靠小麦 二、南人颐养用大米 三、珠圆玉润日玉米 四、特色主食有高粱 五、公公正正论小米 六、健身祛病讲大麦 七、刮目相看对燕麦 八、月明荞花白如雪 九、富含蛋白数大豆 十、清热消暑话绿豆 十一、粮菜两用说豇豆 十二、亦食亦药红小豆 十三、豌豆豆黄各千秋 十四、绍兴名吃茴香豆 十五、嘉禾之实薏苡仁 十六、芝麻芳香冠百谷五畜为益 一、六畜之首漫话猪 二、猪杂蹄膀营养佳 三、温中壮阳话羊肉 四、牛的营养与药用 五、壮民强国话牛奶 六、风味食品说驴肉 七、三九狗肉十里香 八、纯阳多寿神仙鹿 九、健美美容选兔肉 十、良药佳肴漫话鸡 十一、全价营养数鸡蛋 十二、春江水暖喜谈鸭 十三、动物人参有鹤鹑 十四、理想肉食是鱼类 十五、养生治病皆用虾 十六、甲鱼味美又滋阴 十七、菊花黄时蟹儿肥 十八、海中人参是海参五果为助 一、春来樱桃第一果 二、苹果蛇果智慧果 三、百果之宗有脆梨 四、五果之首尊鲜桃 五、满园春色话红杏 六、果中绝品推荔枝 七、无蜂之蜜乃甘蔗 八、葡萄令人心儿醉 九、佳果草莓称皇后 十、西瓜消暑又养颜 十一、榴开百子最吉祥 十二、最是橙黄橘绿时 十三、常吃香蕉悦人心 十四、基维果乃猕猴桃 十五、佳果良药红山楂 十六、九月柿子红了皮 十七、芳香甘甜哈密瓜 十八、货卖当时桑葚鲜 十九、梅花开后梅子熟 二十、地下雪梨叫荸荠 二十一、甘甜爽口说李子 二十二、累累硕果论大枣 二十三、岭南佳果是桂圆 二十四、银杏树下道白果 二十五、常吃核桃抗衰老 二十六、素中之荤为花生 二十七、阳光美食葵花子 二十八、木本粮食有板栗 二十九、白马王子是腰果 三十、休闲食品开心果 五菜为充 一、百年好合吃百合 二、菜中人参胡萝卜 三、鹤发童颜功在姜 四、家常蔬菜大萝卜 五、花艳藕脆说莲荷 六、补脾健中有山药 七、佳笋连山味更香 八、刮目相看谈红薯 九、第二面包马铃薯 十、荤素皆宜烹芋头 十一、百菜不如白菜好 十二、菠菜红嘴绿鹦哥 十三、天赐美蔬有菜花 十四、菜中皇后是洋葱 十五、全球掀起大蒜热 十六、忘忧萱草黄花菜 十七、春来韭菜分外香 十八、芹菜全身都是宝 十九、碧绿香脆雪里蕻 二十、雨前椿芽嫩如丝 二十一、轻身瘦体用冬瓜 二十二、甘凉清香说黄瓜 二十三、菜中君子是苦瓜 二十四、畦边架下看南瓜 二十五、丝瓜美味又美容 二十六、番茄红素新功用 二十七、雅俗共赏品茄子 二十八、健胃祛寒啖辣椒 二十九、菇中之王乃香菇 三十、碱性食物数海带其他 一、公正客观话油脂 二、蜂蜜、蜂乳和蜂胶 三、一分为二辩饮酒 四、保健饮品漫话茶 五、调味佳品说酱油 六、醋是一个大家族主要参考文献

### 章节摘录

书摘三、一分为二辨饮酒中华酒缘 我国有悠久的酿酒历史，也有悠久的饮酒习俗，形成了独具特色的酒文化：有朋自远方来，无酒接风洗尘，不足以表真情；亲友远游异地，无酒饯行送别，不足以表厚谊。金榜题名，春风得意，无酒不足以尽欢；落魄困顿，情绪沮丧，无酒不足以排忧。新婚志禧，酒是吉祥的信使；溘然长逝，酒又是悲哀的寄托。曹操在“对酒当歌”之时，体会到“人生几何”。最后的结论是：“慨当以慷，忧思难忘；何以解忧，唯有杜康。”酒还能使人展开幻想的翅膀，激发如潮的文思。李白斗酒诗百篇，正是生动的写照；欧阳修借酒抒情，写出《醉翁亭记》；苏东坡“举酒属客，诵明月之诗，歌窈窕之章”；李清照“东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖”；杜甫、稽康借酒以表忧患；陆游、辛弃疾借酒抒发壮怀之志……。酒与诗词，自古就结下了不解之缘。酒之分类 贵州的茅台称为“国酒”，入口醇香，幽雅细腻；山西的汾酒产于著名的杏花村，香味纯正，余味绵长；广西的散花酒，入口柔美，蜜香清雅；四川的泸州老窖甘软醇厚，窖香浓郁。此外还有葡萄酒、果酒、黄酒、低度酒，以及从国外引入的种种洋酒，风味不同，各有千秋。酒的种类繁多，其中所含的成分区别很大，但共同的一点就是都含有酒精，只是浓度不同。若不含酒精，就不能称其为酒。 酒的分类方法也有多种，根据酿造的方法可分为蒸馏酒、发酵原酒和配制酒。根据酒中含酒精量的高低，可分为高度酒、中度酒、低度酒等。高度酒是用蒸馏方法酿制的酒，酒精含量均在40%以上，如白酒、白兰地等。中度酒的酒精含量在20%~40%之间，多数为配制酒。低度酒为发酵原酒，酒精含量在20%以下，如啤酒、葡萄酒、果酒等。按商业上的习惯，酒又可分为白酒、黄酒、啤酒、葡萄酒、果露酒和药酒。若按含糖浓度的高低，又可分为甜型酒、半甜型酒和“干”型酒三种。例如“干红”葡萄酒就毫无甜味，却别有风味，也适合糖尿病患者饮用。酗酒有害健康 最初的酒是用来治病的，《黄帝内经》称其为汤液醪醴，“自古圣人之作汤液醪醴者，以为备耳”。是有备无患之意，但是“今世之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……”这就成为了祸患。李时珍在《本草纲目》中写道：“酒，天之美禄也。少饮则活血行气，壮神御寒，消愁遣兴。痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”“若夫沉湎无度，醉以无常者，轻者致疾败行，甚者丧邦亡家，而陨躯命。其害可胜言矣！”又说：“过饮不节，杀人顷刻……，善摄生者宜戒之。” 急性酒精中毒 醉酒，实质是急性酒精中毒。酒精是一种麻醉剂，可抑制大脑皮质的分析综合功能。当大脑皮质被麻醉而处于抑制状态时，皮质下部位失去控制。此时患者大多面色发红，自觉身心愉快，毫无顾虑，说话直爽；甚至粗鲁无理，每易感情用事，或愠或怒，或悲或喜，谈吐滔滔不绝；头重脚轻，步履蹒跚，行动笨拙；有时语无伦次，含糊不清；有人呕吐、腹痛或安静入睡。此时若不注意保暖。则往往丧失大量热量而伤风感冒。若中毒过深，则麻痹呼吸、循环中枢，使呼吸、心跳停止而死亡。即使是较浅的中毒，也能抑制大脑的高级功能，使精细的神经过程受到抑制，思维活动及技术操作的精确度减退。所以，需要高度注意力的操作员、飞行员、驾驶员，在值班前的数十小时内是必须禁酒的。慢性酒精中毒 急性酒精中毒显而易见，而慢性酒精中毒则容易被忽视。其实，这正是危害健康的重要一环。酒精首先侵犯神经系统，使神经的灵活度减低，大脑皮质功能紊乱。长此下去，甚至使皮质细胞发生退行性变化，出现智能衰退、注意力涣散、记忆力减退、判断力下降。有些病人伴有手、舌及全身的震颤，甚至发展为酒精中毒性精神病，出现理解、判断、记忆障碍，性格改变，极度自私、说谎、偷窃、道德败坏，后期发展为痴呆。酒精对内分泌的长期影响是性欲下降，出现嫉妒妄想。若酒后行房而怀孕，受酒精毒害的生殖细胞发育成的胎儿，出生后智力低下。在西方，人们多在周末狂欢，醉后同房而受孕，这类胎儿被称为周末胎儿。酒精能直接损伤肝细胞。长期饮酒使食欲减退，营养不良，造成蛋白质、抗脂肪因子及B族维生素的缺乏，形成酒精性脂肪肝，进而发展成肝硬化。这种肝硬化称为“酒精中毒性肝硬化”。酒精性脂肪肝尚属可逆性病理改变，而到了酒精性肝硬化时期，就成为不可逆的病理损害。慢性肝炎病人若经常饮酒，可促成肝硬化；而肝硬化病人仍继续饮酒，又可促成肝癌。当今社会，青壮年男性忙于应酬，酒精性脂肪肝的发病率非常高。若及早发现，调整生活方式，限制饮酒，可恢复健康，如继续暴饮，无异于在拿生命下赌注。资料表明，食管癌、胃癌、肝癌、结肠癌等，在嗜酒人群中发病率较高。酒精对消化道的不断刺激，又能引起消化性溃疡。少量饮酒对健康有益 以上说的酒对健康的危害主要是指大量饮酒而言；然而，少量饮酒对身体还是有好处的。酒能通经络，祛风寒，消冷积，健脾胃。用酒浸泡中药还能促进药效的发挥，叫做药酒。如豹骨酒、木瓜酒、五加皮酒、人参酒、鹿茸酒、国公酒等等。至今还在防治疾病中发挥着作用。少量饮酒能增高HDL水平，故有防治动脉粥样硬化的作用，进而防治心脑血管

## 《谷肉果菜养生谈》

疾病。同时。少量酒精还能减少血小板的凝集，促使纤维蛋白溶解，进而减少血栓形成。使血液循环通畅。防止心肌梗死和脑梗塞。何谓多何谓少呢?根据美国心脏病学会的意见，40度的白酒60毫升，或12%~15%的葡萄酒250毫升是一个界限，超过此量就是多。所以，为保证身体健康。每天的饮用量应在此界限以下。而且，不嗜酒或基本不饮酒的人，其对酒精的耐受力很低，如为增进健康、防病养生而饮酒，每次只可以饮以上酒量的1 / 3左右。P299-301

## 《谷肉果菜养生谈》

### 精彩短评

- 1、虽然没有其他一些更好的书详细,但是还是不错的书
- 2、文化味挺浓的,小秘方也挺好,比作者原来的那两本要好..不过要等降价了再买..期待卓越的活动..
- 3、一直不知道该怎么调理自己的身体,这下子可以按图索骥了:)
- 4、在书店里看到这本书,挺大的,还不错..赶紧到卓越上来找..准备买两本,送人..
- 5、拿着它按图索骥,省了不少时间,哈哈
- 6、很长见识推荐
- 7、有养生知识,有文化韵味,好书!
- 8、吃是一件大事
- 9、段振离的医书很贴近生活,而且文笔流畅,知识面广,很严谨,经得起推敲.对于我们这些走在医学门外的人,这样的书透着别的医书没有的吸引力.
- 10、长点常识
- 11、我最近才开始看,对于吃来说还有好多要学习。

# 《谷肉果菜养生谈》

## 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)