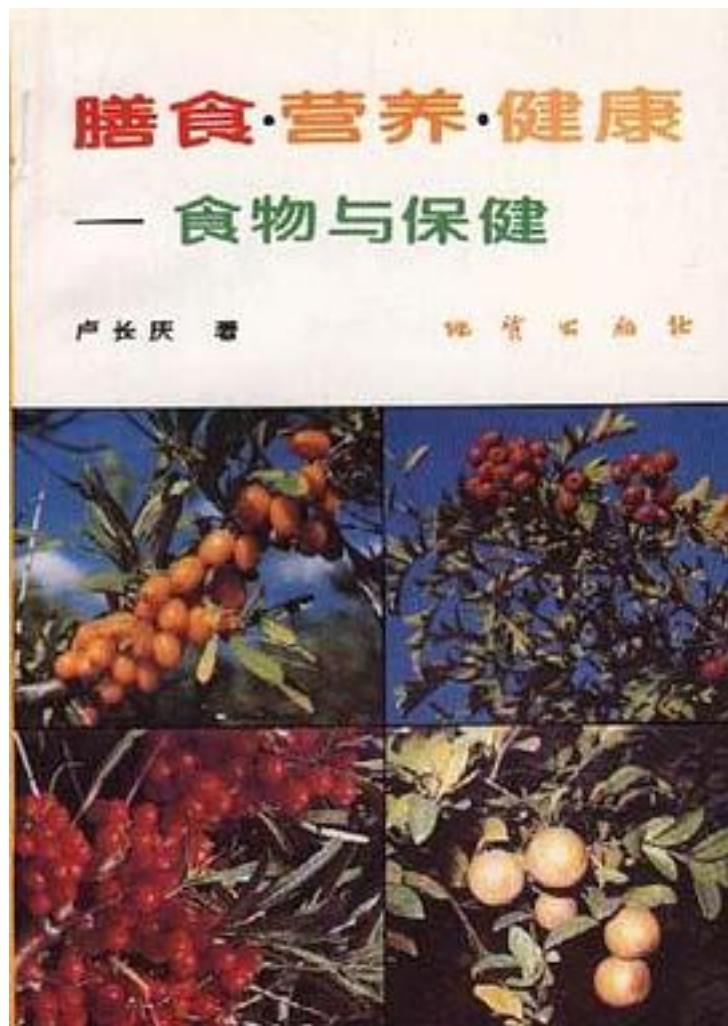


膳食·营养·健康——食物与保健



[膳食·营养·健康——食物与保健 下载链接1](#)

著者:卢长庆

出版者:地质出版社

出版时间:1996-08

装帧:平装

isbn:9787116018945

内容简介

本书按粮食、豆类、蔬菜、水果、水产品、肉禽蛋、畜肉、调味品八个类别介绍180余种家常食物。每味食物详述其营养成分、养生保健及食疗作用，并例举运用该食物养生保健或治病的单方、验方，还记载了典型的验案、佳话，并交代了食用方法及注意事项。

本书集科学性、实用性、通俗性、趣味性于一体，是指导人们科学饮食、保健防病、延年益寿的良好读物。

读者对象：广大人民群众，家庭所有成员。

作者介绍：

目录: 目录

粮食类

有“净肠草”之称的养麦
消积止泻的谷物 高粱
清热利水的谷物 大麦
益肾和中之谷——粟米
谷中甘淡平和之精品 粳米
温补脾胃的糯米
利尿排石、降脂降压的玉蜀黍
养心除热的小麦
利水渗湿美容颜的薏苡仁

豆类

食药皆优的大豆制品
清暑、利水、解毒的绿豆
清热解毒的绿豆芽
健脾、宽中、补气的黄大豆
利湿祛疣的黄豆芽
温中、益肾、补气的刀豆
健脾利湿的蚕豆
和中生津的豌豆
健脾、清暑、化湿的扁豆
补肾、健胃、止带的豇豆
活血、利水、解毒的黑大豆
利水除湿、解毒的赤小豆

蔬菜类

润肺止咳、清心安神的百合
消食化痰、降气宽中的萝卜
润燥明目、健脾化滞的胡萝卜
活血通淋、润肺止咳的慈姑
化痰和胃、软坚散结的芋艿
凉血行瘀、益脾生肌的莲藕
益精固肾、健脾补肺的山药
补中益气、消炎解毒的土豆
利水生津、清热除烦的冬瓜
清热化痰、止咳通络的丝瓜
清胃热、利小便 减肥胖的黄瓜

温中益气的南瓜

清暑、涤热、明目的苦瓜

平肝热、消积食、生津液的番茄

活血消肿、健脾宽中的茄子

温中散寒、开胃除湿的辣椒

清热利水的芹菜

活血补血、利尿透疹的苋菜

通利肠胃、清热除烦的白菜

厚肠胃、散热结、通经络的包心菜

清热祛湿、凉血解毒的蕹菜

清热止渴、润燥通便的菠菜

化痰消食、降压补脑的茼蒿

祛痰开胃、降脂降糖的洋葱

有“起阳草”之称的韭菜

养血止血的金针菜

清热化湿、解毒消炎的椿叶

宣肺豁痰、温胃散寒的芥菜

清热、利尿、通乳的莴苣

清热、泻火、除烦的茭白

宽胸散结、行气止痛的薤白

温肾、行气、止痛的茴香菜

活血祛瘀、消肿解毒的油菜

散风寒、通血脉的葱

清热化痰、利尿消肿的竹笋

抗癌、抗痨的芦笋

清热凉血的野菜——马兰头

利湿排石的野菜——苜蓿

止血利尿的芥菜

平肝热、止血痢的刺儿菜

清肝明目、补虚损的枸杞菜

清热败毒的苦菜

清湿热、止泻痢、消瘀肿的马齿苋

凉血止血、活血养荣的黑木耳

滋阴润肺的白木耳

益胃气，托痘疹、抗癌的香菇

益胃气、补虚损的蘑菇

水果类（包括干果）

清热、化痰、消积的荸荠

清热生津、和胃降逆的甘蔗

润肠解毒的香蕉

润肺止咳的金果——柿子

养肝涤热、生津利水的李子

生津止咳的梅子

润肺生津的杏子

生津止渴、消食和胃的杨梅

消食积、散瘀血的山楂

理气润肺、生津和胃的橘

宽胸利气、开胃化痰的橙子

理气平喘、消食化痰的柚

生津润燥、清肺化痰的梨

活血养肝、生津润肠的桃子

补肝益肾、滋阴养血的桑椹

生津止咳、降脂安胎的柠檬

生津开胃的苹果

清肺利咽、生津解毒的橄榄
益气生津之果——菠萝蜜
祛风化湿、益气透疹的樱桃
补气血、强筋骨的葡萄
生津止咳、润肺化痰的枇杷
益心脾、补气血、安心神的龙眼肉
温中理气、益血生津的荔枝
涩肠止泻的石榴
健胃清肠的无花果
消食防癌的刺梨
和胃降逆、清热止泻的猕猴桃
清肺止渴、润肠通便的罗汉果
强心利尿、和胃止呕的椰子
温肺益气、收敛定喘的白果
杀虫消积、止血润燥的榧子
补肾固精、温肺润肠的胡桃仁
补脾和胃、益气生津的大枣
补肾强筋的栗子
清暑解热、益气健脾的菱
补脾润肠的向日葵子
养心益肾、补脾涩肠的莲子
固肾涩精、补脾止带的芡实
杀虫破积、降气行滞的槟榔
益肺润肠的松子
润肺止咳、和胃下乳的落花生
驱虫下乳的南瓜子
润肺平喘的甜杏仁
清心除烦、利尿止渴的西瓜
涤暑热、利小便的甜瓜

水产类

软坚化痰、平肝解毒的海蜇
补肾壮阳的虾
补肾益精、养血润燥的海参
益阴补髓、清热散血的蟹
养血柔肝、滋阴明目的鲍鱼
清热、利水、止淋的螺蛳
补血、温中、壮阳的蚶
清热除烦、利湿通乳的蛏
补肝肾、益精血的淡菜
滋阴、利水、退黄的蛤蜊
清热养肝的田螺
滋阴养血的乌贼鱼
养肝补血、和中开胃的带鱼
健胃消积、益气补虚的银鱼
益气养血、填精壮阳的鲳鱼
利尿消肿、下气通乳的鲤鱼
温中益气的鲢鱼
暖胃补虚的鳙鱼
益气补虚的鲥鱼
祛风暖胃的草鱼
补虚羸、祛风湿的鳗鲡鱼
强筋骨、祛虚损、除风湿的鳝鱼
滋阴降火、补益肝肾的鳖和龟
祛湿热、壮阳气的泥鳅

补气活血、泻火解毒的鱊鱼
利尿镇惊的鳢鱼
益气化湿的青鱼
补气血、益脾胃的鳜鱼
补气壮阳、健脾开胃的黄鱼
健脾胃、止消渴的鲫鱼
软坚散结、清热利尿的紫菜
软坚消癓、行气化湿的海带
禽肉蛋类
益气温中、补精填髓的鸡肉
滋阴养胃、利水消肿的鸭肉
益气补虚、暖胃生津的鹅肉
滋补肝肾、益气健脾的鹌鹑肉
滋肾益气、祛风解毒的鸽肉
壮阳益精的雀肉
润燥补虚的牛羊奶
滋阴润燥、养心安神的鸡蛋
养阴清肺的鸭蛋
补肾阳、益精血的雀蛋
补中益气、强筋骨的鹌鹑蛋
补肾益气的鸽蛋
畜肉类
滋阴润燥的猪肉
补血通乳的猪蹄
健脾胃、补虚损的猪肚
补血养肝、明目的猪肝
养心安神、补虚定惊的猪心
补肾强腰的猪肾
益气血、强筋骨、补脾胃的牛肉
温中益气的羊肉
温肾助阳、补中益气的狗肉
清热止渴、益气补中的兔肉
调味品类
润肺生津的白糖
活血化瘀、补中暖肝的红糖
和胃润肺、止咳化痰的冰糖
清热、凉血、解毒的食盐
清热、除烦、解毒的调味品——酱油
活血散瘀、消食化积的醋
通血脉、行药势的酒
理气止痛、温阳散寒的八角茴香
温中散寒、除湿止痛的花椒
温中下气、消痰解毒的胡椒
生津止渴、清心提神、祛湿利尿的茶叶
补中润燥、缓急解毒的蜂蜜
滋养肝肾、润燥滑肠的芝麻
润肠通便、解毒生肌的植物油
散寒解表、温中止呕的生姜
解毒杀虫 宣窍通闭的大蒜
· · · · · (收起)

[标签](#)

[评论](#)

[膳食.营养.健康——食物与保健_下载链接1](#)

[书评](#)

[膳食.营养.健康——食物与保健_下载链接1](#)