

# 谷肉果菜养生谈



[谷肉果菜养生谈\\_下载链接1](#)

著者:段振离

出版者:华夏出版社

出版时间:2006-11

装帧:简装本

isbn:9787508039961

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。

作者介绍:

目录:

[谷肉果菜养生谈\\_下载链接1](#)

## 标签

养生

## 评论

吃是一件大事

-----  
长点常识

-----  
[谷肉果菜养生谈\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[谷肉果菜养生谈\\_下载链接1\\_](#)