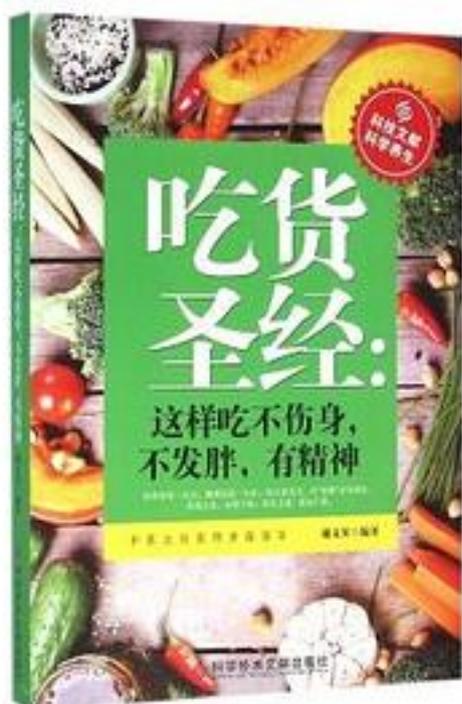


吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神



[吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神 下载链接1](#)

著者:谢文英

出版者:科学技术文献出版社

出版时间:2016-3-1

装帧:

isbn:9787518908493

近几年，随着美食节日大行其道，以及网络语言的强大生命力，原本暗含贬义的“吃货”一词在一夜之间华丽转身，成了爱美食、懂生活的代名词，更加体现一种温情随性的生活态度。

作为一名讲究吃的“吃货”，不但要吃出花样，满足口腹之欲，还要吃得健康，满足身体所需，真正实现食物为身体服务的缝康宗旨。希望谢文英编著《吃货圣经这样吃不伤身不发胖有精神》一书能为吃货朋友们指点迷津，让您吃出水平，吃出健康，

吃走疾病，拥有健康、愉快的人生！

作者介绍:

目录: 第一章 吃得讲究——让人眼界大开的饮食文化

饮食文化，源远流长

饕餮盛宴，举世闻名

鲜花入馔，餐桌香艳

适度食素，健康相伴

简约生食，有益健康

第二章 跟着地图吃——各地美食健康吃

吃货指南，舌尖上的美食

川菜，以麻辣著称

鲁菜，源于齐鲁风味

湘菜，无辣不欢

粤菜，驰名海内外

闽菜，独具地方风味

苏菜，注重原汁原味

浙菜，制作精致

徽菜，擅制山珍海味

第三章 跟着时令吃——尝鲜也要讲健康

春寒料峭，饮食重在“护肝”

时令蔬菜当道，春季应多吃

立春时节，摆摆“咬春宴”

心火旺，夏季重在“养心”

黄鳝赛人参，小暑进补正当时

立夏多美食，吃好身体好

夏至饮食面为首，狗肉、荔枝更是好

夏季易中暑，饮食来补救

天凉好个秋，“养肺”排在前

立秋啃秋，要啃得健康

白露美食有酒酿，酒酿养生胜酒香

金秋螃蟹肥，会吃才健康

秋风起，鸭子肥，鸭补人

冬来养生，关键在“养肾”

冬季温补，选对高热量食物

立冬补冬，南北进补各不同

热腾腾的火锅，怎么吃不上火

第四章 跟着节日吃——节日美食健康尝

春节到，团圆饭里乐团网

正月十五闹花灯，健康美食不可少

寒食节多美食，美味还养生

端午节食俗多，万水千山“粽”是情

中秋佳节月饼香，月饼也要吃得健康

九九又重阳，节日习俗保安康

腊八之日，注重“腊八健康”

冬至亚岁宴，“吃好”才健康

第五章 跟着营养吃——要美味，也要营养

挑食，背离健康的现代“食尚”

贪食，营养过多危害大

从头到脚，自查营养缺乏

多吃完整食物，少吃加工食物

食物配好对，营养翻几倍
在外就餐，饮食守则要遵守
肉食有控制，健康有保障
五谷为养，粗粮养人
五菜为充，蔬菜营养学问大
五果为助，吃水果也要讲科学
汤汤水水，保健各不同
只吃对的，不找贵的

第六章 跟着身体状况吃——因人而异的美食指导

阳虚体质，宜食用补阳之物
阴虚体质，宜食甘凉滋润之物
气虚体质，饮食宜益气健脾
血瘀体质，饮食宜活血化瘀
湿热体质，饮食宜清热化湿
痰湿体质，饮食宜调理肺、脾、肾
气郁体质，饮食宜疏肝理气
特禀体质，宜食益气固表之物

第七章 跟着喜好吃——一个人喜好的健康指南

爱吃“香”，就多吃“好油”
爱吃醋，也应适可而止
口味重，生命中的难“盐”之痛
戒除“糖瘾”，抵挡甜食的诱惑
辣椒虽好，不宜多吃
喝茶好处多，饮用有讲究
果汁老幼皆宜，饮用大有学问
爱喝奶，须知五忌

第八章 健康吃零食——馋嘴零食健康吃

拒绝“坏零食”，为身体把关
办公室零食，健康零食健康吃
选择“好零食”，为生活添乐趣
吃零食有原则，男女老幼要遵守
零食分级吃，健康不发胖
零食DIY，健康零食放心吃

第九章 不发胖——瘦身男女饮食秘方

吃好喝好，瘦身无忧
体质不同，减肥大不同
坚持四原则，减肥并不难
吃对食物，保持身材
水果瘦身，选对重要
学明星减肥，多吃“减肥餐”

第十章 逆生长——永葆青春的饮食智慧

吃对了，留住青春很简单
坚持科学饮食，还你健美肌肤
抗皱美食，将皱纹“吃”回去
食物除斑，美丽南内而外
美眼有奇招，会吃才有效
牙齿坚固，常吃这些食物
秀发飘飘，营养元素是关键
吃对食物，美腿秀出来

吃健美食品，你也可以很美”

想要吃得漂亮，试试美颜佳肴

喝饮品，健康美丽饮出来

第十一章 以吃养病——“吃掉”疾病的秘诀

调整胃动力，吃出好胃来

易骨质疏松，补充微量元素
失眠睡不着，多吃十种食物
肝炎危害大，饮食保健不可少
痛风惹人烦，把好饮食关
走出六误区，不难降血糖
饮食八原则，让高血压低头
冠心病莫心慌，营养锦囊来帮忙
谈癌莫害怕，健康饮食来抗癌
坚持合理膳食，血脂不高身体好
• • • • • [\(收起\)](#)

[吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神_下载链接1](#)

标签

营养学

营养

美食

瘦身

成长

吃货

减肥

中医

评论

有一些资料不完整、前后颠倒的地方，集中在中医体质篇，希望看后对日常保健饮食有点作用

[吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神 下载链接1](#)

书评

[吃货圣经：这样吃不伤身，不发胖，有精神 下载链接1](#)