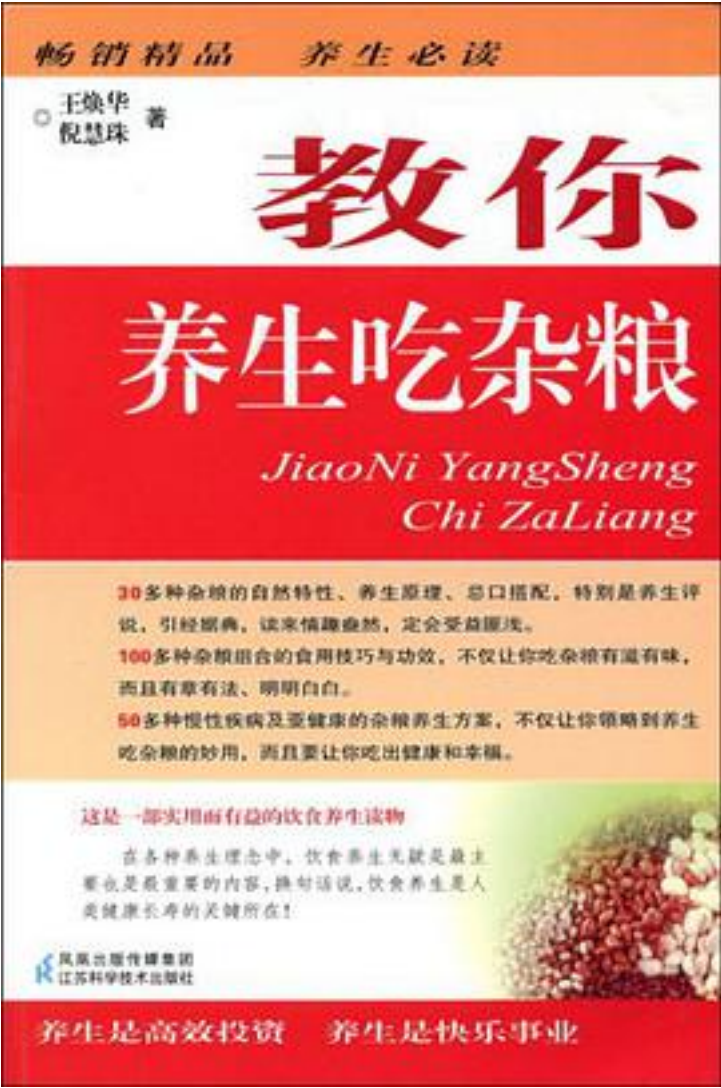


# 教你养生吃杂粮



[教你养生吃杂粮\\_下载链接1](#)

著者:王焕华//倪慧珠

出版者:江苏科技

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787534562815

《教你养生吃杂粮》根据中国传统医学和古代食医理论，重点介绍了30种杂粮的自然特性、养生原理、忌口搭配、食用技巧，并从实用角度出发，对各种杂粮养生进行评说，推荐有效、简便的养生妙用，以及作者自己亲身杂粮养生经验、食养心得、杂粮禁忌等，对常见的一些慢性病患者提供切实可行的杂粮养生方案。可以说，这的确是一部实用而有益的中医养生读物。《教你养生吃杂粮》重点介绍了30种杂粮的自然特性、养生原理、忌口搭配、食用技巧，并从实用角度出发，对各种杂粮养生进行评说，推荐有效、简便的养生妙用，以及作者自己亲身杂粮养生经验、食养心得、杂粮禁忌等，对常见的一些慢性病患者提供切实可行的杂粮养生方案。

作者介绍:

目录: 一、现代营养学的评判 1. 营养成分并不可靠 2. 喝水是喝营养素吗  
3. 忽略了烹调对营养成分的影响 4. 营养学的片面性 5. 营养学难以指导人们的饮食  
6. 营养学与“不时不食” 7. 形而上学的营养观  
8. 营养素过量也是毒 二、杂粮的自然特性 1. 杂粮的四气 2. 杂粮的五味  
3. 杂粮的归经 三、杂粮的养生原理 1. 杂粮四气养生原理 2. 杂粮五味养生原理  
3. 杂粮归经养生原理 4. 杂粮因人养生原理 5. 杂粮因病养生原理  
6. 杂粮因时因地养生原理 四、杂粮的忌口与搭配 1. 杂粮的忌口原则  
2. 杂粮的搭配意义 五、杂粮的食用技巧 1. 杂粮的烹饪技巧  
2. 杂粮的制作技巧 六、杂粮养生评说 1. 米谷类杂粮 五谷之长——粳米  
“人非此物不能养生” “粳米粥为资生化育神丹” 米油功同人参熟地 粳米的副产品  
紫珍珠——糯米 “糯米粥为温养胃气妙品” “益智粽”的启示  
性温粘滞，助痰助湿，发物也 金皇后——玉米 黄金食品 养生三大功  
养生好帮手——玉米须 蜀黍——高粱米 温中涩肠，造酒上品 谷子——粟米  
粟、秫与粱之辨 “肾之谷也，肾病宜食之” 谷神——稷米 稷与黍之别  
“脾之谷也，脾病宜食之” 菩提珠——苡仁米 寓治于食 养生六用 去疣养颜  
为苡仁米 “平反” 莎木面——西谷米 似米非米 粥养最宜 2. 麦类杂粮 饭麦——大麦  
“不亚于粳米” 护肝佳品 胎前产后说麦芽 来——小麦 自然特性小议  
“养心气，心病宜食之” 麦鱼、麦麸与面筋 雀角花——燕麦 发现雀麦米  
净肠草——养麦 荞麦的“降、泻、宽、炼、磨” 日本“荞麦热” 3. 豆类杂粮  
菽——黄豆 食用大于药用 金豆银豆不如黄豆 豆中之王——黑大豆 药养大于食养  
黑大豆与黑小豆 佛豆——蚕豆 “老则煮食，可以代粮” 警惕“蚕豆病”  
红饭豆——赤小豆 消肿通乳，减肥瘦人 外用良方赤小豆 济世良谷——绿豆  
“食中要物” “菜中佳品” 防癌抗癌绿豆粥 解毒妙用绿豆粉 雪眉同气——白扁豆  
“脾之谷也，专治中宫之病” 祛暑化湿，调和肠胃 裙带豆——饭豇豆 “豆中之上品”  
4. 瓜薯类杂粮 饭瓜——南瓜 南瓜与鸦片 南瓜与糖尿病 南瓜与其他 金薯——山芋  
金薯史话 优秀清道夫 长寿因子——山药 “轻身、不饥、延年” 山药与糖尿病  
延寿之上品 土芝——芋艿 芋粥飘香 芋艿与癌症 山药蛋——马铃薯 植物之王，第二面包  
多吃土豆，延年益寿 5. 坚果类杂粮 河东饭——栗子 千古佳话“河东饭” 老人之圣果  
巨胜——芝麻 “八谷之中，惟此为良” “久服，轻身不老” 长寿果——花生  
古今说花生 水芝丹——莲子 延年益寿水芝丹 抗老防衰莲子粥 水中丹——芡实  
苏东坡强身妙法 “轻身不饥，耐老神仙” 水栗——菱角  
“断谷长生，补中延年” 七、亚健康基本养生方案 1. 补肾杂粮养生方案  
2. 健脾杂粮养生方案 八、慢性病杂粮养生方案 1. 高血压病 2. 高脂血症  
3. 冠心病与动脉硬化 4. 慢性心功能不全 5. 心悸 6. 白细胞减少症 7. 慢性贫血  
8. 慢性支气管炎 9. 肺结核 10. 支气管哮喘 11. 支气管扩张 12. 慢性胃炎与溃疡病  
13. 慢性腹泻 14. 慢性痢疾 15. 慢性便秘 16. 脂肪肝 17. 慢性肝炎肝硬化  
18. 慢性胆囊炎和胆结石 19. 慢性肾炎 20. 慢性尿路感染 21. 遗尿与尿频  
22. 糖尿病 23. 肥胖症 24. 癌症 25. 神经衰弱 26. 汗症 27. 腰酸腰痛  
28. 遗精与早泄 29. 精液异常症 30. 前列腺肥大症 31. 带下病 32. 更年期综合征  
33. 孕妇产后 34. 缺奶与回乳 35. 妇科杂病 36. 小儿杂病 37. 皮炎湿疹  
38. 痈疖疔疮 39. 脚气病 40. 感冒

41. 其他病症杂粮养生方案后记：青岛教你活到100岁国际养生乐园杂粮养生食谱索引  
.....[\(收起\)](#)

[教你养生吃杂粮\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[教你养生吃杂粮\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[教你养生吃杂粮\\_下载链接1](#)