

# 《超值金版 怎么吃不得病，得了病怎么吃大全集》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802555006

## 编辑推荐

吃出黄金免疫力：美味、简单、自然的方法，吃掉疾病，交给你\*好的健康之药——食物，病从口入，控制源头才能洞悉健康的智慧，药食同源，深谙食法方可增强人体免疫力。

开启健康之门的钥匙——科学饮食，拿起驱除疾病的武器——食疗方法，本书将向你展示出有效、合理的吃法，力求让你掌握中华传统食疗的方法，追求饮食营养，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，吃出一个健康的人生。这本本书不仅是一本实用的生活类图书，更是一本居家必备的工具书。



## 内容简介

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，\*的美国梦则是一种追求健康的狂热。中医养生学告诉我们，自然界许多食物可作药用，许多药物可作食用，欲健康、长寿，除注意生活规律、锻炼身体外，注意合理营养，适当服用药食补益之品，乃是行之有效的重要措施。

## 目录

第一篇 吃什么，怎么吃，不得病

第1章 五谷杂粮的吃法与健康

小麦

大麦

荞麦

莜麦

燕麦

大米

小米

黑米  
紫米  
薏米  
糯米  
玉米

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一篇 吃什么，怎么吃，不得病

第1章 五谷杂粮的吃法与健康

大米

【食疗功效】大米性甘，味平，有健脾养胃、益精强志、和五脏、通四脉、解烦止渴、止泄的功效，对小便不畅、尿频、泄泻等病症均有治疗作用。

【食用方法】大米的主要食用方法是蒸食或熬粥，大米蒸熟后，即米饭，一直被人们视为餐饮第一主食，而煮粥更是稻米最常用的吃法，几千年以来，米粥一直是人们赖以果腹充饥的食物之一。现在粥已经从过去主要充当果腹充饥的角色转变为集营养、保健、养生、滋补、美味等多种功效为一体的新型流食。

白米粥是人们生活中最常见的食品。具有米香浓郁、易于消化、制作简单等特点，内含有大量的淀粉，每50克水解后可产生40克左右的葡萄糖，常用于治疗腹泻和小儿因消化不良引起的腹泻，可解除因腹泻而引起的体内失水症，饮用一定数量的米汤，要比口服电解质溶液更有效果。

用大米做成的粽子。是中国饮食文化的特产之一，它不仅味道佳美，而且沉淀了丰厚的文化底蕴。粽子的雏形，是原始人在地上挖坑盛水，把用叶子包裹起来的植物种子放在水中，再把烧得滚烫的石头投入其中。使植物种子成熟。随着水稻栽培的扩展，这种用叶子包裹大米烧煮后作为食物的方法就流传开来。春秋时，人们用菰叶包黍米成牛角状，称为“角黍”，也有用竹筒的，称之筒粽。到了晋代，粽子已成为民间的家常食品。粽子之所以同端午节联系起来，在我国也有着不同说法。普遍流传的是说爱国诗人屈原在农历的五月初五投汨罗江自尽，楚国的百姓就在这一天用“竹筒储米，投而祭之”。后演变为端午节吃粽子的习俗，并在大江南北推广开来。

……

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)