

# 《超值白金版 中国人该怎么吃》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511344755

## 内容简介

中国有句古话：“饮食者，人之命脉也。”饮食养生由古至今都是最为重要的。饮食养生是一种最贴近生活、最容易掌握和实施的养生法。掌握饮食养生的方法和规律，并付诸于行动，是我们享受健康的先决条件。

随着经济的发展，中国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。与吸烟、酗酒、身体活动不足、膳食不合理等生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖、肥胖等已成为影响中国人民健康素质的大敌。面对不断增加的生活方式病，药物、手术、医院、医生的作为受到限制，唯一可行的是每个人都从自己做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者。

《中国人该怎么吃》重点介绍了中华民族传统膳食结构的特点和优势，阐述了“寓医于食”的道理。通过介绍各种天然食物的保健功能和食用方法，使读者能理解和掌握简、便、廉、验的“食疗”方法，轻松地达到健体强身、防病治病、延年益寿的目的。栗子编著的《中国人该怎么吃》通过阅读本书，你会更加正确地认识食物，了解食物营养与健康密不可分的关系，并通过合理的饮食配伍、安全方便的操作步骤，吃得更健康。

## 目录

### 第一篇 舌尖上的文化——人类餐桌上的文明

#### 第一章 “百世相传三代艺”——中餐的传承与发展

“寓医于食”——中餐的精髓所在

“钟鸣鼎食”——青铜餐具的出现

“周代八珍”——凸显烹饪高水平

夏、商、周饮食制度的建立与传承

中餐的四大风味与八大菜系

为中国打造“软实力”的中餐

用筷子吃饭是中餐的特色

#### 第二章 餐桌上的特色美食——世界各国的膳食与餐饮

豪爽的德国餐饮

豪放的俄罗斯大菜

离不开咖喱粉的印度饮食

离不开酵母酱的澳大利亚饮食

第一篇 舌尖上的文化——人类餐桌上的文明 第一章

“百世相传三代艺”——中餐的传承与发展 “寓医于食”——中餐的精髓所在

“钟鸣鼎食”——青铜餐具的出现 “周代八珍”——凸显烹饪高水平

夏、商、周饮食制度的建立与传承 中餐的四大风味与八大菜系  
为中国打造“软实力”的中餐 用筷子吃饭是中餐的特色 第二章  
餐桌上的特色美食——世界各国的膳食与餐饮 豪爽的德国餐饮 豪放的俄罗斯大菜  
离不开咖喱粉的印度饮食 离不开酵母酱的澳大利亚饮食 “用鼻子吃饭”的法国人  
“用脑子吃饭”的美国人 平平淡淡的英国饮食 简单、自然、质朴的意大利烹饪  
与泡菜结缘的韩国餐饮 颇具特色的泰国菜肴 第三章  
长寿解读——长寿之地饮食大揭秘 中国·贵州贵阳：豆制品造就长寿之乡  
高加索地区·格鲁吉亚：吃肉也能长寿 厄瓜多尔·比尔卡班巴：劳动长寿  
南欧：地中海式长寿第二篇 民以食为天，食以安为先——重视食品安全 第一章  
美国食品安全的前车之鉴 三本改写美国食品安全进程的书 美国食品安全真相与反思  
世界各国纷纷抵制美式快餐 第二章  
食品添加剂怎么吃最安全——加工食品的选择和食用 泡面 挂面 手工面条  
吐司 面包 火腿、培根、香肠 腌制食品 罐头 速冻食品 薯片 外带便当  
冰激凌 巧克力 糖果 口香糖 饼干 酸奶 罐装咖啡 碳酸饮料 清凉饮料  
功能性饮料第三章 “洋快餐”给我们带来了什么 “洋快餐”的由来和发展  
中国已成为“洋快餐”的“快乐天堂” “洋快餐”是“能量炸弹”和“垃圾食品”  
美式快餐是肥胖的罪魁祸首 “洋快餐”有成瘾性，伤害大脑和思维素质  
常吃“洋快餐”会诱发抑郁症 “洋快餐”会使儿童性早熟  
“洋快餐”中无处不在的“反式脂肪酸” 大肠癌发病与“洋快餐”有关 第三篇  
“药食同源”，不要忽视食物的力量第一章  
用古老智慧“解析”你的食物四性、五味、归经，食物的四性——寒、热、温、凉  
食物的五味——辛、甘、酸、苦、咸 中医的“归经”理论  
“以形补形”与“以脏补脏”第二章 五色食物养五脏——食物颜色里的健康密码  
红色入心——生命力量的来源 青色入肝——镇定你烦躁的情绪  
黄色入脾——天然的维生素C源泉 白色入肺——生命的能量仓库  
黑色入肾——滋阴养肾，非黑莫属第三章 品种繁多的食物有哪些营养保健功效营养素  
没有蛋白质就没有生命 脂肪：能量高手 碳水化合物：不是糖尿病的“元凶”  
维生素：各个具有鲜明“个性” 矿物质：不可缺少的营养素  
自查营养缺乏——营养缺乏的信号第四章 真正的健康从选购食品开始 大米 小米  
紫米 玉米 糯米 薏米 燕麦片 米粉 面粉 挂面 馒头 芝麻 黄豆  
绿豆 黑豆 红小豆 豆浆 豆腐 熏豆干 豆腐皮 腐竹 粉丝、粉条 鲫鱼  
草鱼 鲤鱼 鲈鱼 银鱼 墨鱼 海参 甲鱼 螃蟹 虾 牡蛎 蛤蜊 鲍鱼  
三文鱼 泥鳅 鳝鱼 带鱼 黄花鱼 鱿鱼 海蜇 干海带 紫菜 海米 虾皮  
牛肉 牛肚 羊肉 猪肉 腊肉 香肠 火腿 肉松 猪蹄 猪肾 猪肚 鸡肉  
鸭肉 鸡蛋 松花蛋 咸蛋 血豆腐 叶菜类 花菜类 豆角类 鲜菇类 豆芽类  
豆苗 生姜 西红柿 黄瓜 土豆 山药 红薯 南瓜 黄花菜 干笋 干香菇  
黑木耳 银耳 酸菜 泡菜 苹果 柑橘 橙子 芒果 草莓 杨梅 桃子  
西瓜 香蕉 干桂圆 大枣 花生 茶叶 咖啡 牛奶 酸奶 果汁 啤酒 白酒  
葡萄酒 食用油 酱油 芝麻油 火锅底料 盐 糖 鸡精 淀粉 八角  
辣椒粉 蜂蜜 蜂王浆 枸杞 莲子 百合 阿胶 金银花 菊花 第四篇  
中餐的精髓(一)：“谷肉果蔬，食养尽之”第一章  
“饮食有节”——中餐的平衡膳食理论 主副食的平衡 膳食的酸碱平衡

“粗”与“细”的平衡 膳食冷热的平衡 就餐快与慢的平衡 进餐与情绪的平衡  
第二章 “五谷宜为养”，食五谷更健康 大米 小米 高粱 玉米 糙米 糯米  
紫米 小麦 大麦 荞麦 燕麦 黑米 薏米 芡实 青稞 芝麻 第三章  
“宁可无肉，不可无豆”——失豆则不良 黄豆 豆腐 豆浆 黑豆 红豆 豇豆  
蚕豆 豌豆 绿豆 扁豆 第四章 “五畜适为益，过则害非浅” 第五章  
“四条腿不如两条腿，两条腿不如没有腿” 第六章 五菜常为充，新鲜绿黄红 第七章  
五果当为助，力求少而数 第五篇 中餐的精髓(二)：“食而不偏，量而不过” 第一章  
口感和健康和谐相处——调味品的食用 第二章 健康生活“油”此开始——油要健康  
第三章 豆浆不仅是饮料，进菜搭配吃更有益健康 第四章  
生机果蔬汁，让生命充满活力 第五章 酒为百药之长，饮必适量 第六章  
“神农尝百草，用茶来解毒”——泡杯好茶不生病 第七章  
水是人体最重要的营养物质——如何喝水有讲究 第六篇 吃得营养，更要搭配得营养  
第一章 《膳食指南》的由来和发展 第二章 食物巧搭配，营养能翻倍 第三章  
根据体质合理选择饮食 第四章 吃好每天3顿饭——健康贵在家常便饭 第七篇  
“寓医于食”，吃错了是毒药，吃对了是补药 第一章  
从“吃饱”到“吃好”——人们吃出多少病 第二章  
寓医于食，凡膳皆药——先进厨房后进药房 第三章  
懂五味玄妙，知四季饮食——顺天时进补 第四章 不同人群怎么吃最养生 第八篇  
“不治已病治未病”，预防胜于治疗 第一章 不可不知的饮食宜忌与食品安全 第二章  
避免危害健康的不良饮食习惯

[显示全部信息](#)

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)