

《中国民间饮食宜忌与食疗方》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年08月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535751935

内容简介

然而食物是一个复杂的体系，不同的食物，成分含量各异，制作工艺亦不相同，又常相互交错。即使是同一种食物，抑或因地、季节、部位、制作方法的不同，其成分亦会发生某种程度的变化。食物成分的生理活性有些已有定论，还有许多成分尚未被认识。因此掌握起来十分困难，亦难于记忆，更谈不上灵活使用。

全书分15章，共选常用食物594种。书中除了阐述每种食物的异名、性味归经、功效主治外，还重点介绍了食物的饮食宜忌和食疗方。可谓内容详尽、完备、全面，做到了重点突出，实用性强，是一本不可多得的大众实用食物工具书，亦可供广大医务工作者及食疗工作者临床治疗之参考。

目录

第一章 饮水类

冰
泉水
温泉
雪
井水

第二章 粮食类

一、谷物类

粳米
糯米
粟米
籼米
荞麦
大麦
小麦
麦芽
高粱
玉蜀黍
薏苡仁
陈仓米
谷芽
青粱米
黄粱米
黍米
青稞
米皮糠

雀麦

浮小麦

二、豆类

黄豆

黑豆

赤小豆

绿豆

绿豆芽

豌豆

蚕豆

豇豆

豆腐

刀豆

扁豆

豆腐皮

豆腐浆

豆腐乳

第三章 蔬菜类

一、瓜茄类

冬瓜

苦瓜

南瓜

黄瓜

越(菜)瓜

丝瓜

甜瓜

桃南瓜

辣椒

茄子

瓠子

葫芦

番茄

二、叶、茎、薹类

葱白

莴苣

白苣

苦苣

白菜

菠菜

韭菜

菜花

金针菜

苋菜
茺荑
水芹
旱芹
蕹菜
茼蒿
茴香菜
冬葵
芸薹
甘蓝
芥菜
芜菁
苜蓝
石刁柏
君达菜
荆芥
龙须菜

三、根茎类

白萝卜
胡萝卜
藕
竹笋
洋葱
大蒜
茭白
毛笋
芦笋
芋艿
甘薯
马铃薯
山药
番薯
菊芋
葛根
魔芋
百合
蕻白

第四章 野菜类

蕨菜
酸模
水蓼
.....

- 第五章 海菜类
- 第六章 食用菌类
- 第七章 果品类
- 第八章 畜肉类
- 第九章 禽鸟类
- 第十章 奶蛋类
- 第十一章 水产类
- 第十二章 调味品类
- 第十三章 饮料类
- 第十四章 食用油类
- 第十五章 花卉类

在线试读部分章节

第二章 粮食类

一、谷物类

粳米

又名：白米、粳粟米、稻米、大米，硬米。本品味甘，性平。归脾、胃、肺经。补中益气，除烦渴，止泻痢。主治脾胃虚弱，食少纳呆，倦怠乏力，心烦口渴，腹泻痢疾，胎动不安，咳嗽气喘。

【饮食宜忌】

1.粳米做成粥更宜于消化吸收。但在做米粥时，不宜放碱。因为米是人体维生素B1的重要来源，碱能破坏米中的维生素B1，会导致维生素B1缺乏，出现“脚气病”。

2.不能长期食用粳米，因为米在加工时会损失大量营养，长期食用粳米会导致营养缺乏。

3.用粳米做米饭时一定要“蒸”，不能“捞”，因为“捞饭”会损失掉大量维生素。

【食疗方举例】

1.粳米粥

粳米60g，白糖15g。粳米淘洗，加水煮作粥，待粥成加入白糖。顿服。生津，益胃，降火，治烦渴，治尿赤涩。

2.粳米汁

粳米10g。粳米水研取汁，入油瓷瓶中，蜡纸封口，沉井底一夜，平旦服之。除烦止痢，治赤痢热燥。

3.粳米桃仁粥

粳米50g，桃仁10g（研）。以桃仁和米煮粥，空腹食之。和中，降气，活血。治上气咳嗽，胸膈伤痛，气喘。

……

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)