

《美味才能养生》

图书基本信息

书名：《美味才能养生》

13位ISBN编号：9787553754307

出版时间：2015-11

作者：武国忠

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《美味才能养生》

内容概要

内容简介

美味是人类漫长进化过程中与食物形成的默契。

只有美味才能滋养我们的身体和精神。

美味带给我们的最初冲动打开了通向健康的第一道秘门。

几乎所有的美味都来自我们日常饭桌。

食物是最好的药。

阐释药食同源的博大精深。

这样吃，吃出长寿，快乐养生。

小麦、大米、肉类、素菜，甚至是调料，每日食用，却有被人忽视的妙用；

我们如今的很多病症是源于瞎吃，我们应该遵循老祖宗用生命遴选出来的饮食清单。

万物生长有时，智者顺时而取。让食物吃饱饭——充分吸收天地精华与养分，让食物颐养天年——瓜熟蒂落自然熟透，这样才能吃出健康。

一碗美味的汤可以由添加剂勾兑而成，也可用心与时间精制。

以形补形、物尽其用、完整享用食物，平凡食材也可以做成舌尖上的美味，平凡食材中才见神奇功效。

8种中国菜烹调方式，45种日常普通食材，100种武氏私房菜，看养生大师平日怎样吃饭。

跟着中医学做菜，阐释药食同源的博大精深，向日常食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的玄机。

编辑推荐

1、跟著名执业中医师、超级畅销书作者武国忠聊聊，你都吃了点啥？

8年来最讳莫如深的美食笔记终见天日，专为当下家庭定制的美味养生指南，探讨中国人日用而不知的日常饮食智慧。

揭示美味养生的生理逻辑，如醍醐灌顶，拨云见日。

讲透家常美食的独家秘笈，一朝国医变神厨！

2、著名演员陈数、著名音乐家赵胤胤诚意推荐，中医养生大师为你讲透家常美味的挑选、制作、使用方法及养生功效。

3、特别赠送：武氏独家私房小食方精选册，14道茶饮粥汤菜常见小毛病一扫光，简易好做，全彩印刷

4、吃个家常便饭，就把养生这件事做了

在《舌尖上的中国3》即将再次掀起美食风潮之际，看养生大师平日怎样吃饭。8种中国菜烹调方式，45种日常普通食材，100种武氏私房菜，让你领略药食同源的博大精深。

跟着中医学做菜，向日常食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的玄机。

这样吃，吃出长寿，吃出健康，吃出美丽，快乐养生。

你吃全了吗？——整食的智慧

现代人吃的精米白面，只吸收了麦心的“生发之气”，而丢掉了麦麸“收敛之气”，平衡被打乱，糖尿病、高血压等富贵病就会伴随着这样的饮食习惯随之而来。

你可以吃吗？——辩证施吃的智慧

黏玉米湿气重，不建议普通人多吃，糖尿病人却可以多吃。

你知道吃什么吗？——以形补形的智慧

形象相近的黑豆、猪腰等补肾。有胃病的人要多吃猪肚等外形容容易长刺的东西，这类食物有很好的健胃作用。

你知道搭配烹饪的重要性吗？——转化的智慧

油条能成为中国传统早点，是因为暗含了古人的饮食智慧：用加热油炸的方式去掉小麦的寒凉之性。

你吃便宜了吗？——平凡的智慧

便宜常见的食材胜过高档补品：新小米是产后补益最佳品，陈小米降血糖，鸡蛋小米粥是天然催眠药，小米粥油止泻又美容。用一点点酱油所达到抑制自由基的效果，与一杯红葡萄酒相当。

名人推荐

老祖宗千百年基因中自带的饮食密码，其实已经为我们优胜劣汰出最能滋养我们身体、慰藉我们味蕾的食物，不过我们日用而不知，幸好，武老师告诉了我们。

《美味才能养生》

——著名演员 陈数

万物有灵则美，胃以喜者为补，只有与我们体质相合的食物，才会感觉到味美。所以不要轻易改变流传千年的家常便饭，身体比大脑更敏感更聪明，唯有美味，才能养生。

——著名音乐家 赵胤胤

作者简介

武国忠

北京电视台《养生堂》《健康生活》养生嘉宾。

湖南卫视《百科全说》、

山东卫视《养生》、

北京电视台《悦读会》等节目特聘中医养生专家。

健康类畅销书作家，著有

《黄帝内经使用手册》

《人体自有大药》

《活到天年》

《人体通补手册》等。

现任职北京谦之堂医馆名医工作室首席专家、

北京理工大学生命学院传统医药研究中心主任。

书籍目录

序言	中医师都应是美食范儿	001
第一章	中国人应该这样吃		
第一节	吃什么——大自然教给人类的饮食法则		
	老祖宗用生命遴选出的饮食清单	002
	大自然给你什么，你就吃什么	003
	完整享用食物，才不负天公造物用心良苦	004
第二节	怎么吃——取法天然，日用而不知		
	搭配烹饪的诀窍：让性味达到平和	006
	良方不必苦口，食物可以做成最好的药	008
	用心对待每一餐，才会有滋有味	010
第二章	主食的故事		
第一节	小麦——麦香飘飘入心脾		
	吃全麦的智慧	014
	麦芽，小而精的神奇食物	016
	浮小麦，更年期的常备保护伞	017
	面食为什么要吃熟的	020
	面粉入药有奇效	021
	发烧时的温暖药剂：面片儿汤	022
	乏力呕吐食疗方：蛋清面条	023
	记忆中的好味道：盐汤面	024
	打卤面吃得营养，配料是关键	026
	炸酱面，养生的传统美味	027
第二节	大米——南北方都有的美味吃法		
	温暖肠胃的软饭	032
	不起眼的丑锅巴，了不起的燃脂能手	033
	粉蒸肉，让肠胃不再难消化的肉菜	036
	糙米营养湿气少，炒饭煮粥都健康	037
第三节	小米——香喷喷的补虚神物		
	新小米坐月子	039
	陈小米降血糖	040
	睡眠神粥：鸡蛋小米粥	041
	小米油止泻又康肤	042
第四节	玉米——巴马人的长寿圣品		
	玉米，抗衰利器	044
	玉米须是消肿的灵丹	045
	玉米饼子窝窝头	048
	人体垃圾清道夫：大		

《美味才能养生》

精彩短评

- 1、喜欢养生，更喜欢吃
- 2、很值得一看的书
- 3、跟着中医学做菜，向日常食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的玄机。这样吃，吃出长寿，吃出健康，吃出美丽，快乐养生。
- 4、跟着中医学做菜，吃麻麻香，身体棒棒
- 5、美味还能养生？这太棒了，现在的人们都需要健康饮食

《美味才能养生》

版权说明

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.tushu111.com