

# 《食疗》

## 图书基本信息

书名：《食疗》

13位ISBN编号：9787506732239

10位ISBN编号：7506732238

出版时间：2005-10

出版社：

作者：郭春孚

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](http://www.tushu111.com)

## 书籍目录

话说食疗孙思邈重食疗 食疗不愈再用药防治疾病有妙法 饮食要有好习惯补身体有诀窍 维生素不可少 女性易患偏头痛 补镁食物多食用 食物均有“四性”“五味” 科学忌口事半功倍普通食品别小瞧 拯危救急显奇效食物可防病 减肥又杀菌食品颜色有四种 营养含量各不同 黑色食品可延年 白发变乌养容颜健康饮食讲科学 结构合理营养全健美肌肤维生素 饮食调理讲结构催人早衰因素多 饮水进食要注意 忽视早餐不应该 透支健康老得快晚餐暴饮疾病乘机人九种人应记牢 少食多餐不宜饱苦味食品性甘凉 夏季食用宜适量清肝明目用食疗 双眼明亮抗疲劳脂肪人体不可少 选择食物有奥妙含铅量高易致癌 驱铅食物人人爱抗癌食品有六种 每种名称记心中 “生食疗法”治癌症 起死回生受推崇孩子缺碘智商低 补碘能使人聪慧 小儿腹泻是小疾 饮食调治功效奇气管炎哮喘病 饮食调理重冬令性欲降低心中痛 饮食调养好处多晚年生活“三件宝” 经常坚持身体好滋补食品胃喜欢 辨证进食佐三餐 饮食不宜过热吃 烫伤食道易患癌饮食美容花钱少 常吃常用效果好要想美发不用药 请别忘记选食疗营养不良伤大脑 善食补品有奇效医治失眠有便方 食疗催眠睡得香有的食物适量用 吃得太大会致病食品巧用可治病 有病医治须忌口 食物影响心肌梗死 少量饮酒有益无害家庭主妇多缺铁 头痛耳鸣易疲倦蜂蜜是种营养品 切记不宜开水冲消夏冷食花样多 简便易制又新鲜保健佳品蛋白糖 “富贵病”患者可品尝起床先喝凉开水 预防疾病效果奇解酒偏方有多种 饮酒过量可选用 佐料类部分调味品有毒性 炒菜煮饭请慎用 鲜姜不仅是调味品 而且还可治疾病大葱性温补丹田 活血杀菌通小便 大葱内含有有机硫 多吃常用可减肥 常食葱蒜降血压 防晕补脑益健康服食三日葱糖泥 胃酸过多可治疗大蒜堪称宝中宝 药用价值实在高 大蒜食品种类多 防病治病可选用 香油祛病有妙处 止咳润嗓除口臭 后起之秀玉米油 治疗疾病可口服食醋食用不可少 防治疾病功效高 食糖过多危害大 “甜蜜杀手”令人怕白糖久存生螨虫 最好加热再食用 万病元凶白砂糖 损害脑筋伤口腔红糖性温人肝脾 适量食用很有益以蜜代糖好处多 防病治病又通便菜籽油芥酸含量高 心脏病患者不吃好关节炎患者要记牢 少吃胡椒和辣椒常食辣椒有好处 可以预防气管炎 蔬菜类食蔬菜有禁忌 误食可使人中毒烹调菜肴要科学 注意保护维生素 老人便秘有良方 多吃蔬菜和粗粮牙石腐蚀牙齿快 注意清刷多吃菜初春宜吃嫩竹笋 清肺通便治胸闷 阳春竹笋鲜 食用化痰涎春来遍地野菜香 “绿色食品”有营养春来荠美偏饶味 和脾利水又健胃 春日正宜食柳芽 色香味美人人夸春季食香椿 不易染杂病洋葱做菜能美容 防治疾病有作用 秋燥食疗有良方 藕片荸荠腊梅汤 冬季佳蔬黄豆芽 分解致癌物作用大绿豆芽是佳品 维生素成倍增 荠菜蜜枣藕节汤 鼻齿出血可无恙食疗佳蔬山蕨菜 清火健胃可抗癌 多种食物食效好 辅助防止高血压清心通脉数茄子 健脑明目疗效佳海带富含营养素 常吃美容又益寿 蜜拌黄瓜味道美 中毒性血痢可医治丝瓜汁加红糖 痢疾痊愈体舒畅 黄瓜食前开水烫 润肤美容治烧伤沸水冲服薤菜汁 便血尿血可医治紫菜生来有营养 善治便秘和溃疡 夏季汤料数紫菜 医治脚气可防癌 “劳保食品”黑木耳 治病胜过中草药黑木耳煲红枣 便血痔瘡可治好：食用红糖木耳汤 痢疾便血可健康蕨菜木耳炒肉片 补津益血可通便食用麻油拌菠菜 治疗便秘起效快姜汁菠菜服数日 老年便秘可医治颜面潮红血压高 鲜芹菜汁疗效好治疗心绞痛有良方 连喝芹菜刺菜汤红薯抗癌作用大 还有芹菜绿菜花常喝海蜇荸荠汤 高血压病有疗效落葵是好菜 多食治炎症猴头味美称山珍 养胃补血抗癌症 常吃香菇菜肴好 抗癌物质含量高 菌菇富含硒元素 老人常食可增寿 “地下苹果”马铃薯 养生保健人长寿吃土豆防中风 经常食用有益处土豆蜜膏有奇效 胃痛溃疡可治好连续服用土豆汁 可治胃痛和便秘 温服姜橘土豆汁 呕吐恶心可医治 土豆捣烂做粉汁 烤焦食用治溃疡大便秘结吃白菜 伤风感冒好得快 食用白菜有两忌 一忌隔夜二忌未腌透黄花菜晒干能治病 鲜食导致中毒症治疗脚气用韭菜 皮肤皴裂好得快春食韭菜香 调味杀菌又壮阳 韭菜汁功效奇 夏冷冬温治鼻衄西红柿用途多 日常生活不可缺多吃西红柿 癌症可防治西红柿花生大枣粥 癌症患者术后吃 西红柿不宜空腹吃 吃后与胃酸起反应萝卜食用主吞酸 化痰解热可平喘血压升高别心急 胡萝卜粥可治愈胡萝卜要熟吃 生吃多了闹肚子 萝卜治病有妙方 止咳疗哑止鼻血常服白糖萝卜汁 矽肺患者得医治 白萝卜汁可常食 鼻衄不止数日治白萝卜干做茶饮 老年性哮喘适量用 一些食物可顺气 经常食用益脾胃 茄子营养价值高 亦可防治多种病莴苣叶茎都可食 镇痛催眠莴苣素 西芹质脆纤维少 降压健脑味道好 瓜果类常食核桃好 强肾又补脑脑力劳动易疲劳 多种食物常吃好红枣富含维生素 日食三枣人不老补中益气数大枣 护肝和胃家中宝 冬日吃红枣 一生不显老鼻衄不止别心忧 调服栗子糯米粥 晨吃麻仁栗子糕 津枯便秘有疗效 “健身珍果”誉板栗 耐饥补肾又益脾心情抑郁别害怕 香蕉疗疾作用大连服冰糖炖香蕉 各种便秘均有效清炖香蕉连皮吃 痔瘡便血数日治 治疗痔瘡出血病 食用冰糖蒸柿饼炒柿饼治便血 年久不愈吃数天 柿子不仅味道美 清热润肺又健脾空腹不宜吃橘子 日吃橘子莫过三西瓜妙吃极有

## 《食疗》

趣 清火利便治痢疾 西瓜皮也是宝 清热解暑可爆炒夏食冬瓜精神爽 清热消暑保健康南瓜含有尿素酶 强身治病价不贵 菜药兼用话苦瓜 清火解热开胃口 龙眼效良益心脾 桂圆滋补抗衰老 橙子煎汁去酸味 呕吐频饮可痊愈日食一苹果 疾病远离我苹果药用价值高 益寿美容解烦恼 苹果健脾胃 巧食止腹泻 “百果之宗” 誉鸭梨 止咳止痛治便秘乌梅活性物质多 欲想不老请常食 “水果皇后” 誉草莓 美容健身益肠胃山楂营养价值高 健胃消积是良药 夏初樱桃红 补气又祛风鲜李汁味道美 骨蒸痲热可常服常吃花生能养生 健脑抗衰治水肿 花生仁治胃酸 一至三周可缓解 花生是美食 炖食益处多花生衣功效奇 贫血出血常食愈花生米煲大蒜 连服可治紫癜斑 粮豆奶制品类鼻塞咳嗽别发愁 请君食用 “神仙粥” 适量食用糯米饭 可治肺痲与多汗黑米营养价值高 必须煮烂吃才好黑芝麻上锅蒸 早晚空腹治便血玉米食疗用途广 益寿健胃又降糖玉米糊营养多 防癌健脑是一绝小麦药用价值大 治疗疾病不虚夸 “长命包子” 格外香 益肝补肾又壮阳冻豆腐炖酸菜 食用减肥来得快常吃豆腐配海带 营养互补起效快豆腐从古享美誉 宽中益气健脾胃 常食黄豆可健脑 活血防癌抗衰老绿豆防暑功效奇 清热解毒散目翳 饮用豆浆法不当 由益变害损健康 温服豆浆饴糖饮 肺虚哮喘终得平常食豆浆粳米粥 阴阳两虚可疗补 牛奶可抑制胆固醇 心血管病人放心用常喝蜂蜜加牛奶 治病健身离不开健身佳饮酸牛奶 饮用记牢三不要 禽蛋鱼肉类以脏补脏功效好 补肝益肾可健脑人体缺锌易衰老 常食肉类禽蛋好鹌鹑蛋虽小味鲜美 强身健脑又降脂食用柚子炖鸡肉 可治哮喘与咳嗽鸡蛋花有营养 多食治疗胃溃疡 鸡蛋药用功能强 巧食治病益健康 番茄炒蛋老少宜 补血消食增智力 佳肴韭菜炒鸡蛋 可治阳痿和胃寒 鸡汤燕窝可常食 肺痲少痰能医治 鸡汤是种营养品 三种病人别食用 酒蒸鸭血饭后服 贫血患者食疗补 食用冰糖炖麻雀 治疗哮喘见面青 每周吃鱼一公斤 健脑益智人聪明 肉类性味各不同 防病治病请慎用 请君常吃羊肉粥 阳气不足可以补 红枣羊胫糯米粥 医治贫血效果优 枸杞羊骨黑豆汤 障碍性贫血长期服熬骨头汤把师拜 水要多放加紫菜 连食芥菜炒肉丝 血热衄血六日止一块猪心煮大枣 养血安神非常好经常食用猪肺粥 医治头昏止咳嗽齿鼻出血紫癜病 常服猪皮红枣羹猪血含铁非常高 补血净化抗衰老服食生姜狗肉汤 脾胃阳虚数日康清蒸姜片鲢鱼肉 脾胃虚寒疗效优甲鱼头炉上烤 治疗痔疮有特效

## 章节摘录

书摘抗食品有六种 每种名称记心中 经科学家研究，有的食品含有抗癌物质，具有抗癌功效： 1. 米糖：米糖中含有抑癌增殖成分，该成分分子量为500-1000，耐热。在对鼠试验中，鼠的纤维芽细胞和癌细胞各100万个，按1毫升0.9处理后，正常细胞存活100%，而癌细胞死亡约50%。 2. 大蒜：美国研究人员发现，癌症低发区居民有每月生吃20瓣左右大蒜的习惯，通过对鼠进行同时饲以致乳腺癌物质与大蒜试验，结果，鼠均未患上乳腺癌。 3. 墨鱼：墨鱼的墨液中含有抗癌物质，是糖、蛋白质和脂质结合成的复合糖质，其治愈癌症率达60%。 4. 卷心菜：科学家从卷心菜中提取到强有力的抗癌物质——用硫黄成分刺激细胞内的临界酶，可形成对抗肿瘤的膜。 5. 大豆：大豆中含强抗氧化剂绿原酸，可减缓或切断人体蛋白受损伤的氧化反应，还含有抑制癌基因产物的导黄酮、防止正常细胞恶变的蛋白酶抑制剂。 6. 绿茶：绿茶可防肝、肺、皮肤和消化道癌，其抗癌成分主要是特殊的酚类——多酚、五羟黄酮、培原酸、绿原酸、表培儿茶素等。 P23

# 《食疗》

## 编辑推荐

健康就是幸福。没有健康就没有幸福。本书按佐料、蔬菜、瓜果等食材分类，详实地介绍了古今医家、养生学家防病祛病、养生保健的食疗方和有趣的食疗知识，并将小标题编成顺口溜，可读性强，易懂易记。让我们在日常生活中经常坚持运用食疗防病治病、强身健体，用健康构建幸福的大厦，用健康激活幸福的源泉，用健康支撑幸福的蓝天！

# 《食疗》

## 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](http://www.tushu111.com)