

《家庭对症药膳》

图书基本信息

书名：《家庭对症药膳》

13位ISBN编号：9787506470469

10位ISBN编号：7506470462

出版时间：2010-11

出版社：苏敏 中国纺织出版社 (2010-11出版)

作者：苏敏

页数：221

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

《家庭对症药膳》

内容概要

《家庭对症药膳》内容简介：药膳食疗是中华民族的宝贵养生文化，我国自古就有“寓医于食，药食同源”的说法，早在3000年前的周代就建立了世界上最早的医疗体系，当时将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四类，并以“食医”为先。“食医”专门负责周王膳食，类似于现在的临床营养师。

数千年来，药膳食疗以中药材和食物为原料，经过合理的烹饪加工，将中国传统医学知识与烹调经验紧密结合，药借食味，食助药性，不断发展演变，并传播到国外，对日本、朝鲜都有很大的影响，为人类的健康长寿做出了卓越的贡献！

《家庭对症药膳》

作者简介

苏敏，中国中医药国际合作中心（世界中医药学会联合会）资格考试部业务主管，负责国际中医药从业人员资格（水平）考试相关工作。北京中医药大学中医学专业本科毕业，中国中医科学院在职研究生，大学期间曾担任校红十字协会外联部部长、校级刊物责任编辑、临床医学院学生会副主席，并在国家级中医药教育科学研究刊物《中医教育》上发表学术论文。青年志愿者协会、耳针协会会员，多次到北京各大社区、地坛书市、北京西站义诊。参与北京儿童医院在北京植物园举办的“关注健康关爱儿童”大型活动，做现场医疗咨询。参与北京市团市委组织的“小平您好”首都大学生纪念邓小平同志诞辰100周年社会实践活动，远赴河北省涉县，为老区人民进行医疗服务。

《家庭对症药膳》

书籍目录

这，就是药膳药膳是可口良药 / 11药膳是辨证饮食 / 11药膳是药食综合体 / 11药膳可用以治未病 / 11药膳应用有讲究因证用膳 / 13因时而异 / 13因人用膳 / 13因地而异 / 13药膳三原料食材是构成药膳的主体 / 15药材是药膳发挥作用的灵魂 / 15调味料是药膳是否受欢迎的瓶颈 / 15体质食材与体质药材常见体质类型 / 16体质特点与用膳原则 / 16体质食材与体质药材 / 16季节食材与季节药材季节与季节主气 / 18季节特点与用膳原则 / 18季节食材与季节药材 / 18五脏食材与五脏药材五脏病理倾向 / 20倾向特点与用膳原则 / 20五脏食材与五脏药材 / 20第一章 调补身体类药膳淮山百合莲子汤四君薏米粥二参茶参芪粥四物乌鸡汤大枣花生紫米粥归汁鸡蛋饮党参大枣茶归芪炖鸡黄芪粥参枣米饭洋参五味茶良姜鸡肉炒饭柚皮醪糟姜陈饮竹茹芦根茶桃仁大枣粥二花调经茶红糖姜丝山楂饮芹菜藕片汤花生皮大枣汁秋梨膏淮山甲鱼补肾汤洋参银耳羹酸枣仁粥银耳百合粥益气养阴生脉饮首乌参豆汤黑木耳烧豆腐壮阳益心酒枸杞羊肾粥益阳狗肉汤姜艾薏米粥六味地黄饮三子菊花汤山药奶肉羹益母寄生炖蛋第二章 美容养颜药膳三仁蜂蜜膏核桃仁粥二子延年茶益寿膏阿胶核桃羹鸭肉栗子熬白菜笋烧海鲜蜜汁花生枣粥玫瑰五花糕珠粉拌平菇萝卜大枣汤桃花酒红颜酒薏米茯苓粥八宝甜蜜粥美肤汁木瓜炖雪蛤黑白糙米饮酒浸枣子普罗菊花茶荷叶减肥茶五色凉拌牛蒡素菜汤素烩三菇第三章 保健养生类药膳芫爆里脊姜韭鸡蛋羹香椿拌豆腐芹菜根粳米粥五汁饮六一豆浆灯心苦瓜饮薏米冬瓜羹砂仁煲猪肚茯苓粥冬瓜汤蕉须翠衣汤双豆百合猪排汤白果蒸乌鸡蛋银耳莲子羹冰糖梨水党参大枣炖排骨杜仲山药炖肘子归地烧羊肉牛肉蚕豆汤银枸鸡肝汤大蒜猪肝汤芪草炖乌鸡、黄花酸枣饮安心茶三仁护心粥莲心茯神饮阿胶远志膏白术猪肚粥党参生鱼三鲜饮茯苓百合粥百合小米粥五行蔬菜汤沙参玉竹炖鸭益肾粥冬瓜红小豆汤二子茶三七芝麻糊黄芪苏麻粥鲜笋拌芹菜双花绿茶饮山楂银菊茶益智鱧段地黄乌鸡杞精炖鹌鹑山楂枸杞饮桑叶菊花茶决明子茶杞菊地黄饮猪肝苍术煎.....第四章 防病治病类药膳

《家庭对症药膳》

章节摘录

插图：药膳是可口良药俗话说得好，“药补不如食补”，药膳就是药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。药膳以中药材和食物为原料，经过烹饪加工而成，是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。药膳是辨证饮食药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。药膳虽由食物和药物组成，但是又不是食物与中药材的简单相加。药膳使用要在中医辨证理论指导下进行，抛却中医辨证理论的药膳没有生命力。因此，辨证是药膳使用的基础，任何药膳的使用都要辨证后才能施行，即所谓“辨证施膳”。药膳是药食综合体药膳既是一种功能性食品，也是一种特殊的、受人们喜爱的中药剂型。药膳可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，符合人们“厌于药，喜于食”的天性，受到越来越多人的欢迎。

《家庭对症药膳》

编辑推荐

《家庭对症药膳》：专业中医师亲自指导。药食同源，强身健体，全世界都在推广药膳，你知道吗？用最简单的方法，在家自己做药膳，慢病慢养，首选药膳。

《家庭对症药膳》

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