

《药膳养生1008例》

图书基本信息

书名：《药膳养生1008例》

13位ISBN编号：9787503240560

10位ISBN编号：7503240563

出版时间：2011-1

出版社：中国旅游出版社

作者：于菁

页数：343

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

前言

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的说法，早在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们须根据需要，兼而取之。但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

《药膳养生1008例》

内容概要

《药膳养生1008例》主要内容简介：圆满人生，由健康开始；健康身心，由养生开始！1000多道具有南北特色的营养汤品。500多例简单易做的女性美颜健体饮品。300多道针对常见病、慢性病、职业病的保健汤。汤饮名称：精心挑选各类汤饮，覆盖各类人群、职业及病症，一册在手，健康永久。主料细分：按照超市的分类方式，将六大主料分为200多个品种。汤饮图片：精美的图片，让您在阅读的同时产生一试身手的欲望。实景图片：重点食材、器皿等关键点实景再现，新手一样能做出佳肴。

《药膳养生1008例》

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。从事健康教育工作17年。组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表

《药膳养生1008例》

书籍目录

Chapter1 药膳的基本知识 药膳的分类 按药膳的食品形态分类 按药膳工艺特点分类 药膳的特点
药膳以中国传统烹调工艺为手段 药膳以防病治病、强身养生为目的 药膳可口，服食方便 药膳
食品的烹调方法 药膳的配伍禁忌 中药配伍禁忌 孕妇用药禁忌 中药与食物配伍禁忌 食物与食
物配伍禁忌 药膳的辨证施膳原则 药膳的合理西己膳原则 根据食性药性合理配膳 调和五味 药
膳的因时施膳原则 药膳的因人施膳原则 药膳的因地施膳原则Chapter2 五味归经，药膳补益 日常
健体药膳 人参鹌蛋 枸杞羊脊骨 枣蔻煨肘 蜜汁羊肉 芍药豆腐鸡 清蒸红枣兔肉 茯苓大肠
腐竹炒苋菜 山药枸杞煲牛腰 枸杞煮香瓜 归芪炖羊肉 北芪杞子炖乳鸽 灵芝炖土鸡 参归鳝鱼
羹 桂圆肉炖甲鱼 枸杞肉丁 枸杞蒸鸡 三七鸡饺 强筋壮骨药膳 鸡蓉蹄筋 牛膝卤鹌鹑 巴戟
炒小龙虾 陈皮牛肉 蚕豆杜仲炒腰花 威灵仙炖猪蹄 杜仲五味爆羊腰 川断杜仲煲猪尾 枸杞炖
牛鞭 芥末猪肚 老鹳草炖肉 宝塔菜炖瘦肉 鸡血藤炖乌鸡 杜仲炖母鸡 三七壮筋鸡 杜仲腰花
壮骨豆 杜仲川断煲猪尾 薏米炖鹌鹑 罗汉大虾Chapter3 对症药膳，赶走亚健康Chapter4
药食同源，食医百病Chapter5 职业不同，进补有别Chapter6 四季分时，适时进补Chapter7 特殊人群，
补益有方

章节摘录

插图：汁类：指新鲜水果和新鲜药材一起洗净、压榨成汁。饮类：是一种液体剂型，由中药和食物共同加水煎煮、去渣取汁而成，可加冰糖、蜂蜜，作为饮料日常饮用。汤类：是用药物和食品同做的一类药菜汤，可饮可食是其特点。它是传统食谱中的汤，有别于一般的汤药之汤。酒类：包括各种粮食酒、瓜果酒、药物食物混酿酒、药物酿制酒等。羹类：药膳中汁比菜多，又比汤浓的一款汤菜类膳食。膏类，亦称“膏滋”，将药材和食物加水一同煎煮去渣。浓缩后加糖或者炼蜜制成的半流体状的稠膏，具有滋补、润燥的功效。适用于久病体虚、病后调养、养生保健等长期调理和病症。粥类：是以大米、小米、秫米、大麦、小麦等富有淀粉的粮食加入一些具有保健和治疗作用的食物或药物，再加入水一同煮熬而成的半液体的食品。糊类：由富含淀粉的食料细粉，或配以药食两用的药材，经炮制、蒸煮等处理加工后制成的干燥品。

《药膳养生1008例》

编辑推荐

《药膳养生1008例》：国医养生堂

《药膳养生1008例》

精彩短评

- 1、 可以针对身体状况的不同，选择书中不同的药膳，比较实用
- 2、 实用性有待考察
- 3、 跟想象中的出入不大，买的值
- 4、 内容丰富实用，简明易懂。
- 5、 买回去就学了。挺好的。

《药膳养生1008例》

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