

<<自助食疗DIY>>

图书基本信息

书名：<<自助食疗DIY>>

13位ISBN编号：9787122011268

10位ISBN编号：7122011267

出版时间：2008-1

出版时间：7-122

作者：眸子 编

页数：214

字数：261000

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：<http://www.tushu007.com>

<<自助食疗DIY>>

内容概要

本书是一本介绍自助食疗的普及读物，主要从中医角度出发，系统地介绍了食疗观念、食疗的规矩、食疗的烹饪方法和原则、各种进补材料的药性和用途，还针对各种体虚体质分别进行了介绍并提出了食疗方法。

对于一些常见病症给予了自我诊断、自我分型的方法和自我调养的食疗方。

量后还附加了常见食物的药物作用，常见食物药的性味归经、功用，中医舌诊和脉诊的原理与方法等。

本书的实用性、指导性较强，适合于广大群众及普通家庭阅读。

<<自助食疗DIY>>

书籍目录

绪论第一部分 经验食疗 有别于现代营养学的经验食疗观念 现代营养学观念 传统经验食疗观念
 食补也要守规矩 食疗是自我调养的最基本措施 进补须因时、因地、因人 全面膳食
 饮食有节 辨证进补 食补也有相生相克 食疗的烹饪方法与原 一般食疗食品的烹制方
 药膳的烹制原则第二部分 了解进补之材 食物有性味 食物的四气 食物的五味 食物有归
 经 药食相配效果好 中药在食疗中的作用 用药原则第三部分 认识自己调理自助 分清寒热
 虚实 自助辨体质 气、血、阴、阳虚证 脏腑阴阳气血虚证 心系虚证 肝系虚证 脾
 胃系虚证 肺系虚证 肾系虚证第四部分 病症分型 食疗调养 感冒 风寒感冒 生姜葱
 白薄荷粥 豆豉葱白豆腐汤 芥菜姜汤 风热感冒 广东凉茶 薄荷粥 暑湿感冒
 绿豆粥 苦瓜莲肉汤 青龙白虎汤 咳嗽 风寒咳嗽 紫苏粥 风热咳嗽 丝瓜花蜜茶
 煮萝卜水 阴虚肺燥 银耳鸭蛋汤 蒸白梨蜂蜜 湿痰咳嗽 苏子茯苓薏苡仁粥
 橘皮粥附录A 中医看舌象附录B 中医脉诊

<<自助食疗DIY>>

章节摘录

食补也要守规矩食疗是自我调养的最基本措施食疗可以排内邪、安脏腑、清神志、滋血气。根据祖国医学理论，结合现代医学观点，可以认为：食疗是人体自我调养的最基本措施。

1.食物是人体生命活动的物质基础血液和津液是人体生命活动的物质基础，因为它们都来自水谷精微，所以摄入饮食的质量与血液、津液的形成有着直接的关系。

中医认为：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”如吃大米白面等主食可以给人体提供必要的碳水化合物；吃新鲜水果、蔬菜能补充人体必需的各类维生素；吃禽畜肉类可以摄取充足的蛋白质等。

各种营养充足而均衡为人的生命活动奠定了坚实的物质基础。

2.食疗可改善人体各器官的功能中医有“以脏养脏”、“以类补类”的治疗方法。

如用猪肺补虚止咳养肺；用猪脑、鱼头补脑益智；用丝瓜来通调经脉等。

各种食物都对人体的某种器官发挥一定的作用。

米、面、果、菜更是人们日常生活所必需的食物，如米面有补脾和胃之功；黑芝麻有补血生津、润肠乌发等作用；荔枝能补气养血，益人颜色，还能增强神经系统的功能等。

3.饮食得当则可调节生理平衡健康的人体其实是阴阳、寒热、五味调和的，任何一种状态偏盛偏衰都会引起疾病。

食物有酸、苦、甘、辛、咸五味之分，寒、热、温、凉四气之别，运用得当就可以起到调节生理平衡的作用。

例如：热性疾病可用性质寒凉的梨汁、藕叶、西瓜汁来清热利尿；虚寒之体可用葱、姜、红糖来温中散寒等。

此外，一般还认为：米、面、肉、蛋多属酸性食物，蔬菜、水果以碱性居多，适当食用有利于人体代谢的酸碱平衡。

<<自助食疗DIY>>

编辑推荐

《自助食疗DIY》由化学工业出版社出版。

<<自助食疗DIY>>

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:<http://www.tushu007.com>