

<<家庭保健药膳圣典>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健药膳圣典>>

13位ISBN编号：9787204053612

10位ISBN编号：7204053613

出版时间：2006-10

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：如意，奉真 编著

页数：332

字数：275000

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>

<<家庭保健药膳圣典>>

内容概要

中国的药膳历史悠久，它是营养学的重要组成部分。

药食同源，医食同源，自古有之。

天然的动植物作药膳，既是食物又是药物，可分为营养滋补性和治疗性两类。

随着饮食习惯的不断完善，食物和药物有了明确的分工，但不可能完全分家。

虽然机体对食物要比对药物更为适应，但二者相互结合、相互渗透、相互促进，用之既有疗病之功，又有营养滋补作用。

辨证是中医认识疾病和治疗疾病的基本方法，是辨别疾病所反映的征候。

而征候是由几个症状综合构成的，在一个疾病的发展过程中，不同阶段可以反映不同的征候，一种疾病可因年龄、体质、气候环境、诱发因素等条件不同而出现不同征候。

中医认为人体发病，有寒热、虚实之分，有表里、阴阳之别，而药食性味同具寒、热、温、凉不同的偏性，以及酸、苦、甘、辛、咸五味，对人体有不同作用。

因此在调配药膳时要分别不同的病证，按照“热者寒之”“寒者热之”“虚者补之”“实则泻之”“燥者濡之”的原则选用。

对于发热的病人，就要用寒性的药食来调理。

如果得的是“寒证”，就要用温热的药食来温补。

假若用反了，本来是阴虚的病人，却去吃燥性、温性的补阳药食，就会造成助火上炎，火上加油，使病情恶化。

本书收集历代药膳之精华，按各种病症分类，意在给读者提供方便，使药膳能针对不同病症，起到医疗和保健作用。

<<家庭保健药膳圣典>>

书籍目录

一、发散表邪 发汗豉粥 荆芥粥 防风粥 神仙粥 山腊梅茶 川芎茶 天中茶 午时茶 牛蒡子茶 感冒茶 香菜 生姜 葱 葱头 紫苏粥 葱白粥 干葛粥 生姜粥 葱豉粥 发汗豉粥 姜苏饮 姜糖葱白饮 银花薄荷饮 菜根红糖饮 罗汉果饮 香薷饮 桑叶菊花饮 蜜糖银花露 杭菊糖茶二、止咳化痰平喘 黄精烧鸭 虫草鸭 冰糖麻雀 冰糖鸭蛋羹 银耳羹 落花生粥 珠玉二宝粥 糯米阿胶粥 沙参粥 枇杷叶粥 灵芝粥 梨子粥三、养血安神四、滋阴解暑五、温中健脾消食六、补益气血七、壮阳补肾八、养肝滋胃九、养颜润肤十、清热解毒 十一、祛湿利水十二、补益健身十三、各种疾病的膳食十四、蔬菜瓜果的食疗十五、防癌、抗癌食疗

<<家庭保健药膳圣典>>

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>