

<<食材食养食疗>>

图书基本信息

书名：<<食材食养食疗>>

13位ISBN编号：9787530433799

10位ISBN编号：7530433792

出版时间：2006-7

出版时间：北京科学技术出版社

作者：庄礼兴、孙墨/国别：中国大陆

页数：355

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>

## <<食材食养食疗>>

### 内容概要

对于病人来说，药物需要辨证诊治；对于健康人来说，食物同样需要辨证论吃。《新编食疗本草》突出本草食疗的整体观，做到因人制宜，辨证施食，既能调和和阴阳脏腑，又能补养气血津液，门类颇多，品味齐备，集食疗之大全，令读者受益良多。

## &lt;&lt;食材食养食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

总论 一、本草与食疗的起源与发展 (一) 食疗本草概说 (二) 食疗本草的起源与发展 二、食物的性味、归经与配伍 (一) 食物的性味 (二) 食物的归经 (三) 食物的配伍 三、平衡膳食与合理利用食物 (一) 平衡膳食 (二) 合理利用食物 四、饮食禁忌 五、食疗的整体观及辨证施食 (一) 食疗的整体观 (二) 辨证施食 六、食疗原则 (一) 补气益脾法 (二) 补血滋阴法 (三) 补肾益精法 (四) 益胃生津法 上篇 食材 一、粮油类 二、豆类 三、蔬菜类 四、瓜果类 五、食用菌类藻类 六、水果类 七、干果类 八、畜肉类 九、禽肉类 十、奶蛋类 十一、水产品及蛇蛙类 十二、调味品类 十三、常用中药类 中篇 食养 一、正常人的食养 (一) 正常人的营养需求 (二) 中医饮食要点 (三) 饮食适宜 (四) 饮食禁忌 二、孕妇食养 (一) 孕妇的营养需求 (二) 妊娠的不同阶段的饮食要点 三、小儿食养 (一) 中医对小儿食养的认识 (二) 现代医学对小儿食养需求的认识 (三) 婴幼儿的调护和喂养 (四) 少年儿童的饮食养护 四、青少年食养 五、中年人食养 (一) 中年人的生理变化 (二) 中年人的食养 (三) 与抗衰老有关的食物与食疗方 六、老年人食养 (一) 老年人的食养特点 (二) 老年人饮食宜忌 (三) 老年人食养适宜食物 下篇 食疗 一、常见循环、神经系统疾病 二、常见消化系统疾病 三、常见呼吸系统疾病 四、常见内分泌系统、结缔组织疾病 五、常见骨科、外科疾病 六、常见儿科疾病 七、常见男科疾病 八、常见妇科疾病 九、其他常见疾病

章节摘录

二、食物的性味、归经与配伍 (一) 食物的性味 性、味是食物性能最重要的部分。性, 也称四性, 即寒、凉、温、热。

实际上是寒、热两个方面的性质。

确定食物“性”的依据和药物是相似的, 只是对象不同而已。

也就是说, 食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的, 与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反应在功效(作用)上, 但也可反应在不良反应方面。

一般而言, 有清热泻火、解毒和平肝安神等作用, 或能抑制、损害人体阳气(如脾胃的阳气、心肾的阳气)的食物, 其性质是寒凉的, 如西瓜、苦瓜、萝卜、梨、紫菜、蚌蛤等。

反之, 有温中散寒、助阳补火和益气等作用, 或能助热燥火、损耗人体阴液(如胃阴、肝阴、肺阴)的食物是温热的, 如姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉等。

食物中过于寒凉或温热的较少。

一些食物寒热偏性很不明显, 可称为平性。

……

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>