

<<食疗方>>

图书基本信息

书名：<<食疗方>>

13位ISBN编号：9787530448670

10位ISBN编号：7530448676

出版时间：2010-10

出版时间：北京科技

作者：冯姗姗 编

页数：258

字数：140000

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>

<<食疗方>>

前言

近年来，随着中医养生理论的普及，人们越来越认识到合理养生的重要性，而合理养生也成了时下颇时髦的话题。

如何“未病先防”、“食疗养生”成为人们关注的焦点。

食疗又称“食治”。

即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或预防疾病的一种方法。

早在《黄帝内经》就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”的食疗理论，所谓“养生当论食补，治疗当药攻”，“药补不如食补”。

正确合理的饮食调养，不仅能提供给人体必不可少的营养物质，还能起到补益养生，强生健体，延年益寿的作用。

孙思邈曾在《千金翼方》中说：“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，食疗是自古就为医家所推崇的一种治疗方法。

<<食疗方>>

内容概要

好的食疗方不仅用料科学严谨。而且有深厚的中医理论支持，方可达到强身防病的目的。笔者在所学中医理论的指导下，博采众长，将各家久经验证的食疗方编辑成册，以供大家参考。具体内容包括内科疾病食疗方、儿科疾病食疗方、皮肤科疾病食疗方、肿瘤食疗方等。

<<食疗方>>

书籍目录

第1章 补益食疗方60首 补气血 花生衣红枣饮 丹参黄精茶 红枣羊骨糯米粥 黑糯米粥 薯蓣粥 参枣米饭 芡实蒸羹 栗子健脾羹 归参鳝鱼羹 龙眼肉粥 鲤鱼补血羹 归参炖母鸡 当归火锅 枸杞烧牛肉 菠菜肝片 当归羊肉羹 补阴 天门冬酒 女贞子酒 西洋参酒 人参粥 黄芪粥 燕窝粥 乌鸡膏粥 甘蔗粥 补阳 八味黄芪酒 四味胡椒酒 桂心粥 雌鸡粥 肉桂炖鸡肝 韭菜煨虾 杜仲腰花
.....第2章 内科疾病食疗方388首第3章 妇科疾病食疗方82首第4章 儿科疾病食疗方42首第5章 外科疾病食疗方75首第6章 皮肤科疾病食疗方27首第7章 五官科疾病食疗方54首第8章 肿瘤食疗方79首

<<食疗方>>

章节摘录

西洋参酒【民间验方】西洋参30克。

将参置于净器中，用米酒500克浸泡，密封7日后取用。

每日2次，每次空腹1小杯。

酒尽再添，味薄后取参食之。

补气养阴，清火生津，适用于阴虚火旺，喘咳痰血，热病气阴两伤，烦倦口渴，津液不足，口干舌燥。

【按语】中阳衰微，胃有寒湿者忌服。

人参粥【食鉴本草】人参3克，粳米100克。

将人参切片或研粉，与淘洗净的粳米同放入砂锅或铝锅内，切不可使用铁锅，加适量清水以武火煮沸后。

以文火上熬煮至熟烂。

另用一砂锅以适量冰糖煎煮汁，然后将糖汁徐徐加入煮熟之人参粥里，搅拌均匀服食。

每日早、晚餐服食，以饱为度。

长期服食，效果极佳。

制作过程中，忌铁器和萝卜。

<<食疗方>>

编辑推荐

《食疗方》：精选804首中医食疗灵验古方

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>