

<<中医饮食营养学>>

图书基本信息

书名：<<中医饮食营养学>>

13位ISBN编号：9787532327089

10位ISBN编号：7532327086

出版时间：1999-2

出版时间：上海科学技术出版社

作者：翁维健 编

页数：207

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>

## <<中医饮食营养学>>

### 前言

为了适应高等中医院校开设中医养生康复学专业的需要和为中医药其他专业学生开设中医养生康复学选修课程提供教材,国家中医药管理局组织编写了中医养生康复学专业系列教材。

这套教材计有《中医饮食营养学》、《中医养生学》、《中医康复学》,《中医老年病学》、《中医养生康复学概论》。

其中《中医养生康复学概论》主要是供高等中医院校非中医养生康复学专业开设选修课使用,其余均为中医本科教育中医养生康复学专业的专业课教材。

各门教材均在广泛搜集资料的基础上,按照科学性、实用性、先进性和系统性的要求进行编写,既注意充分反映中医养生康复学的传统理论和实践经验,突出中医养生康复学的特点,又注意吸收国内外成熟的最新研究成果,以保证教材的先进性和时代感。

各门教材编写出初稿后。

均经本系列教材编审委员会及有关专家们根据教材的要求。

分别给予了审定。

中医本科教育中医养生康复学专业的设置,对培养中医养生康复专门人才。

提高中医适应社会需要和当今医学模式转变的能力,促进中医药事业的发展,具有重要意义。

编写中医养生康复学专业系列教材,实属探索性和开创性的工作。

可供借鉴的经验较少,因而殷切希望各高等中医院校从事中医养生康复学的教学人员和广大读者在使用中进行检验,并提出宝贵意见,以便进一步修改完善,使之成为科学性更强、更切合实际的高等中医院校教材,为培养中医养生康复专门人才,提高中医药学术水平作出贡献。

中医养生康复学专业教材编审委员会

## <<中医饮食营养学>>

### 内容概要

《中医饮食营养学》中的主要内容包括：中医饮食营养学的概念和内容、中医饮食营养学的基本观点、中医饮食营养学的学习要求与方法、中医饮食营养学发展、简史、食物的性能和饮食的作用、食物的性能、饮食的作用、食物、传统食品和中医保健医疗食品的概念与分类、食物的配伍应用、饮食应用禁忌、饮水类等等。

## &lt;&lt;中医饮食营养学&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 总论第一章 概述第一节 中医饮食营养学的概念和内容第二节 中医饮食营养学的基本观点。  
一、天人相应整体营养观二、调理阴阳营养观三、食药-体营养观四、全面膳食与审因用膳相结合营养观  
第三节 中医饮食营养学的学习要求与方法第二章 中医饮食营养学发展、简史第三章 食物的性能和饮食的作用  
第一节 食物的性能第二节 饮食的作用一、饮食的预防作用二、饮食的滋养作用三、食物的延缓衰老作用四、饮食的治疗作用  
第四章 饮食的应用第一节 食物、传统食品 and 中医保健医疗食品的概念与分类一、食物的概念与分类二、传统食品的概念与分类三、中医保健医疗食品的概念与分类  
第二节 食物的配伍应用第三节 饮食应用禁忌一、患病期间饮食禁忌二、服药饮食禁忌三、孕期和产后饮食禁忌  
中篇 常用食物第五章 饮水类冰雪井水泉水第六章 粮食类第一节 谷类粳米糯米小麦大麦荞麦高粱粟米玉蜀黍慧苡仁第二节 豆类绿豆绿豆芽赤豆刀豆蚕豆豌豆豇豆扁豆黑豆黄豆黄大豆芽豆腐豆腐皮豆腐浆豆腐乳第七章 蔬菜类第一节 叶、茎、苔类水芹旱芹苋菜白菜包心菜蕻菜菠菜茼蒿洋葱韭菜金针菜椿叶芥菜莴苣大蒜茭白芫荽茴香莱油菜葱毛笋芦笋莼菜第二节 根茎类白萝卜胡萝卜慈菇芋艿藕百合生姜甘薯马铃薯山药第三节 瓜茄类冬瓜丝瓜黄瓜南瓜苦瓜番茄茄子辣椒第八章 野菜类马齿苋枸杞菜马兰头苜蓿荠菜刺儿菜第九章 食用菌木耳白木耳香蕈蘑菇第十章 果品类第一节 鲜果类荸荠甘蔗香蕉柿子李子梅子杏杨梅山楂橘橙子柚梨桃子桑椹柠檬苹果橄榄樱桃葡萄枇杷龙眼肉荔枝石榴刺梨猕猴桃罗汉果椰子第二节 干果类白果榧子胡桃仁大枣栗子菱向日葵子莲子芡实松子落花生南瓜子甜杏仁第三节 瓜果类西瓜甜瓜第十一章 畜肉类猪肉猪蹄猪肚猪肝猪心猪肾猪肤猪肠猪肺猪髓火腿牛肉羊肉狗肉兔肉鹿肉驴肉第十二章 禽肉类鸡肉鸭肉鹅肉鹌鹑鸽肉雀肉第十三章 水产品类海参海蜇虾对虾蟹鲍鱼螺蛳蚶蚌淡菜蛤蜊田螺乌贼鱼带鱼石首鱼银鱼鲳鱼鲫鱼鲤鱼鲢鱼鳙鱼鲈鱼鳊鱼鳗鱼鳝鱼蟹龟肉泥鳅鲚鱼鳢鱼广青鱼白鱼鳊鱼紫菜海带干贝牡蛎肉第十四章 奶蛋类牛乳羊乳鸡蛋鸭蛋雀蛋鹌鹑蛋鸽蛋第十五章 摩蛇蛙类蛇肉青蛙蛤土蟆蛤蜊油第十六章 调味品及其他佐料类白糖红糖冰糖食盐酱油醋酒八角茴香花椒胡椒茶叶蜂蜜黑芝麻麻油菜子油花生油玫瑰花桂花茉莉花  
下篇 常用中医保健医疗食品第十七章 鲜汁、饮、露西瓜汁鲜李汁苦菜姜汁饴萝卜汁五汁饮姜茶饮焚糖苏叶饮醋浸生姜饮姜茶乌梅饮丝瓜花蜜饮五味枸杞饮柔菊薄竹饮小大蓟饮甘桔饮益寿饮米露姜露金银花露茉莉花露鸡露第十八章 汤当归生姜羊肉汤乌贼桃仁汤人参莲肉汤百合鸡子黄汤蛭肉刺瓜汤浓藕汤鲤鱼赤小豆汤驴肉汤虾米酒汤冬瓜瓢汤蕻菜汤玫瑰花汤参枣汤人参胡桃汤雪羹汤葶苈汤山楂汤山楂红糖汤花生冰糖汤桂圆生姜汤第十九章 酒、醴、醪枸杞子酒红花酒丁香煮酒栝楼醴地黄煮酒桂圆醴香椴醴茯苓酒绿豆酒.....第二十章 蜜膏第二十一章 粥第二十二章 羹第二十三章 糖果、蜜饯、糖渍食品第二十四章 米面食品第二十五章 菜肴食物名索引

## &lt;&lt;中医饮食营养学&gt;&gt;

## 章节摘录

四、全面膳食与审因用膳相结合营养观数千年来的饮食文化历史表明。

中华民族的饮食习惯从整体来看,是在素食的基础之上。

力求荤素搭配。

全面膳食的。

其营养观正如《素问·五藏气大论》所说的：“谷肉果菜。

食养尽之’和《素问·藏器法时论》所说的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

所谓全面膳食，就是要求长期，或经常的在饮食内容上应尽可能做到多样化，要讲究荤素食、主副食、正餐和零散小吃，以及食与饮等之间的合理搭配。

对常人来讲，不主张偏食，更不提倡过量与废食。

对一味追求山珍海味、鸡鸭鱼肉、美酒名茶、大吃大喝，或过分茹苦清素，乃至为追求体型苗条而厌食、长期减食或辟谷绝食等做法，都是中医所反对的。

但另一方面，对特殊人与患者，也不主张采用与常人一样的饮食模式。

可根据其不同的体质，职业，信仰与病情，做到审因用膳和辨证用膳。

做到饮食内容的合情，合理。

第三节 中医饮食营养学的学习要求与方法中医饮食营养学为中医养生与康复专业的专业基础课程。

其任务是通过本课程的学习，使学生掌握、熟悉或了解中医饮食营养学的基本理论、知识和应用技能，为中医养生学，中医康复学、老年病学、以及内、妇、儿、外等临床课程奠定基础。

本课内容丰富，涉及面广。

有的内容已在中医学基础，中药学，方剂学、内经、伤寒论、金匱要略、营养与食品卫生学等课程中出现过。

因此在学习本课时应与上述课程内容有机联系起来，以加深理解。

中医饮食营养学与现代营养学是属于两个不同的医学体系。

相同之处都是研究饮食在机体中的摄取、吸收和利用等过程，着重讨论饮食对机体的保健和防治疾病作用。

所不同之处，前者是以中医的阴阳，五行、脏腑、经络、气、血、精、津等宏观理论进行论述，而后者则是着眼于食物的内在成分，如营养素、热量、维生素、常量与微量元素等微观理论进行论述。

在学习过程中应以中医内容为主体，适当参考现代医学内容，但绝不可牵强附会，生搬硬套。

以保持中医饮食营养学特色。

对食物与保健医疗食品部分，根据教学大纲要求，学生重点掌握一部分，要求领会要点.举一反三。

对次要内容则要求做到熟悉或了解，以备将来在临床应用中加以参考，逐渐掌握。

在应用能力方面，要求学生在生活和临床中，对常用食物和保健医疗食品的性能、宜忌与应用方面，区别其异同点，做到鉴别应用。

对保健医疗食品的制做工艺，重点了解其原则，主要程序和产品程序设计方法。

对直观性和操作性较强的内容。

如食物、食品的形态和制做工艺等.可通过图片、幻灯、录像以及实习等教学环节来进行学习。

对此也要求学生在日常生活中多接触食事活动，身体力行，尽可能做到用眼观察、动手操作、动口品尝和动脑思考。

借此对食物和食品的色，香，味、形、质、效等方面加深印象，增强食事活动方面的实际能力。

## <<中医饮食营养学>>

### 编辑推荐

《中医饮食营养学》是高等医药院校试用教材中的一册。

<<中医饮食营养学>>

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>