第一图书网, tushu007.com

<<中华养生保健药膳纲目>>

图书基本信息

书名：<<中华养生保健药膳纲目>>

13位ISBN编号：9787535641649

10位ISBN编号：7535641644

出版时间：2011-3

出版时间：湖南美术

作者：李培

页数：555

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

内容概要

《中华养生保健药膳纲目》既充分吸收前人经验，又密切结合现代医学、营养学、烹饪学等知识，全面展示了药膳的完整体系，旨在使读者能够利用药膳强身健体、防病治病。
《中华养生保健药膳纲目》首先精练地介绍了药膳的起源、发展情况，并对药膳所用的原料及其制作方法作了详细说明；然后重点介绍了养生保健药膳和调理常见病的药膳，以方便读者对症选用。
《中华养生保健药膳纲目》既有对疾病症状及发病原因的深入剖析，又有对食疗方法的详细阐述，内容翔实，深入浅出，让读者一看就懂；每道药膳都附有配方、制作、用法及功效介绍，让读者一学就会。

第一图书网, tushu007.com

<<中华养生保健药膳纲目>>

书籍目录

第一章 漫话药膳第二章 药膳原料及制作工艺第三章 养生保健药膳第四章 常见疾病调理药膳

章节摘录

从广义上说，药膳是中华民族历经数千年探索与积累，逐渐发展起来的一门实用科学，是中华民族祖先遗留下来的宝贵文化遗产。
药膳起源可以追溯到远古时期，当时先民们过着“茹毛饮血”的生活，常因误食某些食物而出现各种中毒现象，如呕吐、腹泻等；有时又因吃了某些食物使中毒症状减轻，甚至消除。
在一次次地反复实践中，人们逐渐对食物的药性和毒性有了初步了解。
神农尝百草的传说，正是人类这一经历的写真。
在新石器时代，人类已经能够制造陶器，并用其煎煮药物和烹调食物。
人们还发现了酒的酿造方法，知道药物与酒结合，既可供人饮用，又能治疗疾病。
至商代，人们对用汤液治病已经有了相当深的认识。
相传，商代宰相伊尹曾著《汤液经》，记录了烹调汤液疗疾的情况。
西周时期，社会生产力有了很大进步，经济、文化呈现出繁荣景象。
发展到春秋时期，学术思想逐渐丰富，阴阳五行学说日渐成熟，这些对医药、食疗的实践影响巨大，我国现存的第一部医书《黄帝内经》就是在这个时期诞生的。
《黄帝内经》可以说是我国古代的百科全书，内容涉及哲学、气象学、医药学、食疗学、解剖学等诸多领域，奠定了中医学的理论基础。
继《黄帝内经》之后，东汉名医张仲景“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》。
他还在《金匮要略》中编写了“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专篇，对“食禁”作了专门阐述，很多理论至今仍具实用价值。
他首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等食疗方剂，也体现出他对药膳配伍原则的深刻理解。
两晋南北朝时期，炼丹家陶弘景的《本草经集注》记载了葱白、姜、海藻、海带、苦瓜、黄豆、鲍鱼等食物的食疗用法，反映出药膳学的新发展。
葛洪所著的《肘后方》，也提出了很多行之有效的食疗方法。
例如，对脚气病的治疗，他提出“取好豉一升”，还提倡用牛奶、羊奶、鲫鱼等食物治疗脚气病。
现代医学研究证明，上述食品都含有丰富的维生素B，，都是治疗脚气病的上佳食物。
药膳学发展到隋唐时期，已经达到相当高的水平。
唐代医学家孙思邈的《千金要方》中设有食治专篇，分述了果实、菜蔬、谷米、鸟兽、虫鱼等食物，并列食疗方剂17例，其中的茯苓酥、杏仁酥是抗老延年的著名方剂。
宋辽金元时期，由于医学水平的提高，临床上不断发现新药和新的食疗方法，为药膳学的发展起到了积极的推动作用。
王怀隐的《太平圣惠方》中论述了28种病的食疗疗法，比如牛奶治消渴病，杏仁粥治咳嗽等。

编辑推荐

李培，杨娟编著的这本《中华养生保健药膳纲目》以药膳的历史起源、发展情况为开端，对药膳所用的药材、食物等原料及药膳制作方法分别作了精要的介绍，内容一目了然，便于查找。
全书对保健养生药膳和疾病调理药膳进行了重点论述，既有对病症及其原因的深入剖析，又有对食疗方法的详细阐述，内容翔实，深入浅出，让人一看就懂；每种疾病还辅以几道经典药膳，每道药膳都设有配方、功效及制作方法，易于采办，加工方便，功效明确。

第一图书网, tushu007.com

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