

图书基本信息

书名：<<本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法>>

13位ISBN编号：9787546325422

10位ISBN编号：7546325420

出版时间：2010-5

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：王学点

页数：351

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>

## 前言

药膳的科学定义是指在中医学、烹饪学和营养学的理论指导下，严格按照药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，再采用我国独特的饮食烹调技术制作而成的，具有一定色、香、味、形的美味食品。

药膳是我国传统饮食文化中最璀璨的部分，也是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。

总结起来，药膳最大的特点就是“寓医于食”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。

药膳既能将药物以为食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。

使得菜品既具有较高的营养价值，又可强身保健、防病治病、延年益寿。

所以，从这个角度说，中国传统药膳的制作和应用，不仅是一门科学，更是一门艺术。

就连“药王”孙思邈都在其《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，而将食疗列为医治疾病诸法之首。

早在原始社会的人类祖先就已经开始将食物与药物一起食用了，这可能就是中医所说“药食同源”的最早雏形和开端了。

但这还不能说是真正意义上的药膳。

那么真正意义上的药膳在我国又究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

早在药膳一词出现之前，我国的古代典籍中，就已经出现了有关制作和应用药膳的记载。

如《周礼》中就记载了“食医”这种职业。

成书于战国时期的《黄帝内经》也载有：“药以祛之，食以随之”的说法。

并说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。

上述医籍的记载，说明在先秦时期，中国的食疗理论已具雏形。

## 内容概要

药膳是指利用中药和食材来进行养生的一种方式，在中国具有悠久的历史。

对于我们现代人来说，药膳是一种不可多得的养生佳法。

在本书中，我们从中医的角度对药膳原理和实践都做了详细的介绍。

在制作药膳方面，本书以最完整的烹调步骤、丰富的图片、正确的观念、取材简单便利等优点，可以使读者不用担心陷入买不到材料、或者做不出来的窘境中，就算是新手也会很快作出即好吃又养生的药膳佳品来。

书籍目录

序言 养生药材图鉴 养生食材图鉴 第一篇 药膳养生与人体规律 药膳是治疗未病的关键 人体的六种体质 如何鉴定自己的体质 六种体质的药膳养生 人体年龄变化规律 年龄变化与药膳养生 不同季节的药膳养生 第二篇 养生药膳 适合女性的药膳 雪梨豌豆炒百合 花旗参炖乌鸡 桂圆养生粽 百合墨鱼粒 阿胶牛肉汤 桂圆煲猪心 百合炒红腰豆 参须枸杞炖鳗 美肤猪脚汤 山药炖鸡汤 西芹百合炒白果 当归田七乌鸡汤 何首乌炒猪肝 枸杞牛肉 玉竹沙参焖老鸭 山药排骨汤 玉竹煮猪心 白果蒸蛋 川贝酿水梨 鹿茸炖乌鸡 人参鹌鹑蛋 天麻鸡肉饭 通草丝瓜草虾汤 灵芝黄芪炖肉 艾叶煮鸡蛋 茯苓白豆腐 灵芝炖猪尾 熟地当归鸡汤 黄精蒸土鸡 枸杞黄芪蒸鳊片 归芪补血乌鸡汤 黑枣参芪梅子茶 地黄乌鸡汤 芦荟西红柿汤 十全大补乌鸡汤 杜仲炖排骨 香菇旗鱼汤 地黄虾汤 白果莲子乌鸡汤 枸杞韭菜炒虾仁 丹参桃红乌鸡汤 牛奶炖花生 当归羊肉汤 黄精炖猪肉 川芎蛋花汤 何首乌党参乌发膏 西洋参甲鱼汤 人参蒸嫩鸡 补气玉米排骨汤 鲜人参炖乌鸡 冬瓜薏仁鸭 红枣乌鸡汤 何首乌猪脑汤 党参煮马铃薯 鱼腥草乌鸡汤 黑豆洋菜糕 人参蜂蜜粥 何首乌黑豆煲鸡脚 适合男性的药膳 ..... 第三篇 养生甜品 第四篇 养生高汤 第五篇 养生食材附录 养生药膳功效药理全览

章节摘录

插图：

编辑推荐

《本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法》：中华传统医学养生药膳，吃出美味，吃出健康。

400种养生药膳，烹饪制作步步详解。

600种药材图鉴，教你认清药膳精髓。

40种食材专题，深度解析每种食材的属性、特点及元素构成。

特别针对现代人的身体，教您如何健康补身，改善体质。

用营养售票来解决您的健康危机。

内文简单易懂，现学现用。

保进气血循环，补血养神，恢复元气，美容润肤。

家庭实用药膳良方大全，药材+食材+烹饪秘法。

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>