

<<中医药膳学>>

图书基本信息

书名：<<中医药膳学>>

13位ISBN编号：9787801563248

10位ISBN编号：7801563247

出版时间：2003-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：谭兴贵 编

页数：412

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>

## &lt;&lt;中医药膳学&gt;&gt;

## 内容概要

《中医药膳学》是中医养生康复专业主干课程之一，为专业基础课，按照本专业教学计划和本课程教学大纲的要求，本课程主要向学生讲授中医药膳学的基础理论、基本知识与基本技能，为其他专业基础课和后期临床课奠定中医药膳和食疗方面的理论以及临床应用知识技能的基础。

本教材分为上、中、下三篇。

上篇总论主要阐述中医药膳学的基本理论和知识，包括药膳学的概念、内容和发展简史；药膳学的特点、分类和应用原则；药膳学的基本理论和技能。

中篇为药膳原料，主要介绍常用于药膳的食物160种，药特106种。

本篇分项阐述有关药物、食物的异名、基原、性味归经、功效主治、用法用量、药膳方选、成分、使用注意、参考文献等。

在药物、食物分类方面，依照食物的自然属性与生活应用习惯分为粮食、蔬菜、野菜、食用菌、果品、禽肉、畜肉、奶蛋、水产品、调味品及其他佐料等10大类。

药物分为根和根茎类、果实和种子类、茎叶类、全草类、花类、树皮和根皮类、菌类、动物类。

下篇为常用中医药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳方270种。

本篇参照中医方剂学的结构，分项阐述有关药膳方的配方、制法、功效主治、方解和使用注意等。

在分类方面，按照药膳方的功效分为解表、清热、泻下、温里祛寒、祛风温、利水祛温、化痰止咳平喘、消食解酒、理气、理血、安审、平肝潜阳、固涩、补益、养生保健等15大类。

## <<中医药膳学>>

### 书籍目录

上篇 总论 第一章 药膳学的概念及发展简史 第二章 药膳的特点、分类和应用原则 第三章 药膳学的基本理论 第四章 药膳制作的基本技能 中篇 药膳原料 第五章 食物类原料 第六章 药物类原料 下篇 药膳配方 第七章 解表类 第八章 清热类 第九章 泻下类 第十章 温里祛寒类 第十一章 祛风湿类 第十二章 利水祛湿类 第十三章 化痰止咳平喘类 第十四章 消食解酒类 第十五章 理气类 第十六章 理血类 第十七章 安神类 第十八章 平肝潜阳类 第十九章 固涩类 第二十章 补益类 第二十一章 养生保健类

## &lt;&lt;中医药膳学&gt;&gt;

## 章节摘录

桂圆（《开宝本草》） 【异名】益智、桂圆、龙眼干、龙目、圆眼等。

【基原】为无患子科植物龙眼 *Dimocarpus longan* Lour. 的假种皮。

【性味归经】甘，温。

人心、脾经。

【功效】补益心脾，养血安神。

【主治】气血两虚，面色无华，头昏眼花；心脾两虚，心悸怔忡，失眠健忘；脾胃虚弱食少，泄泻等。

【用量用法】水煎服，10-15g，补虚可用至30-60g；或浸酒、熬膏。

【药膳方选】 1. 禀赋不足，后天失养，病久体虚，积劳内伤，久虚不复之虚劳：玉灵膏：用龙眼肉60g，白糖3g，素体多火者，再加入西洋参片3g，盛竹筒式瓷碗内，碗口罩以丝绵1层，日日于饭锅上蒸之，蒸至多次。

凡衰羸老弱，别无疾人便滑之病者，每以开水服1匙，大补气血，力胜参芪，产妇临盆，服之尤妙（《随息居饮食谱》）。

2. 脾胃虚弱，视物不清：归龙酒：桂圆900g，菊花、当归各150g，枸杞300g，用黄酒3000ml浸1月。每次饮30ml，1日2次（《仙拈集》）。

3. 思虑过度，劳伤】心脾，气血不足，心悸怔忡，失眠健忘：龙眼酒：以本品250g，浸泡于1500g白酒中，经1月后开封饮用（《万病回春》）。

4. 产后浮肿，气虚水肿，脾虚泄泻：龙眼干、生姜、大枣，煎汤服（《泉州本草》）。

【成分】干果肉含可溶性部分79.77010，其中有葡萄糖26.91%，蔗糖0.22%，酸类（以酒石酸计）1.26%，腺嘌呤和胆碱等含氮物质6.309010；不溶性物质19.39%，灰分3.36%。

此外，还含有蛋白质5.6%和脂肪0.5，另含维生素B1、B2、P、C。

【使用注意】腹胀或有痰火者不宜服用。

【参考文献】 1. 《神农本草经》：“主五脏邪气，安志，厌食，久服强魂魄，聪明。

” 2. 《开宝本草》：“归脾而能益智。

” 3. 《滇南本草》：“养血安神，长智敛汁，开胃益脾。

” 荔枝（《食疗本草》） 【异名】离支、荔支、丹荔、丽枝。

【基原】为无患子科植物荔枝 *Litchi chinensis* Sonn 的假种皮或果实。

【性味归经】甘、酸、温。

人肝、脾经。

【功效】养血健脾，行气消肿。

【主治】病后体虚，津伤口渴，脾虚泄泻，呃逆，食少，瘰疬，疔肿，外伤出血。

【用法用量】内服：煎汤5-10枚，或烧存性研末，或浸酒。

外用：适量，捣烂敷；或烧存性研末撒。

【药膳方选】 1. 治呃逆不止：荔枝7个，连皮核烧存性，为末，白汤调下（《医方摘要》）。

2. 治脾虚久泻：荔枝果（干果）7枚，大枣5枚。

水煎服（《全国中草药汇编》）。

荔枝干15枚，山药10g，莲子15g，水煎去渣，加入大米50g煮粥，服食，1日2次，连服3-5天（《花果疗法》）。

3. 治老人五更泻：荔枝干，每次5粒，舂米1把，合煮粥食，连服3次。

酌加山药或莲子同煮更佳（《泉州本草》）。

4. 治老年阳痿：荔枝肉（去核）2斤，人参1两（切片），用上好烧酒5斤，将上药入袋内，浸3日可服，每日早晚饮1—2杯（《同寿录》）。

5. 治妇女体弱，白带过多：荔枝干20个，莲子60g。

放碗中加水，上笼蒸熟食之（《中华养生药膳大典》）。

<<中医药膳学>>

.....

## <<中医药膳学>>

### 编辑推荐

《中医药膳学》是中医养生康复专业主干课程之一，为专业基础课，按照本专业教学计划和本课程教学大纲的要求，本课程主要向学生讲授中医药膳学的基础理论、基本知识与基本技能，为其他专业基础课和后期临床课奠定中医药膳和食疗方面的理论以及临床应用知识技能的基础。

<<中医药膳学>>

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>