第一图书网, tushu007.com

<<御膳房里的养生经>>

图书基本信息

书名：<<御膳房里的养生经>>

13位ISBN编号：9787801709349

10位ISBN编号：7801709349

出版时间：2011-1

出版时间：当代中国

作者：李桂英//陈珍珍

页数：328

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

第一图书网, tushu007.com

<<御膳房里的养生经>>

内容概要

《饮膳正要》告诉我们：只有尊重自然，谨慎制膳，将人体的特性与食物的性味相协调，才能真正达到天人合一的境界，才能健康长寿。
天地之间有万物，而人处万物之中，得万物之滋养而生，吸万物之精华而长。
人与天地合一才是自然之道。
但是万物类别不同，品性各异，如何才能弃万物之糟粕，取万物之精华为我所用，则是一门精深的学问，一旦取用不当，反而会受到损害生病甚至中毒而亡。
　本书采用女性视角，从女性养颜、丈夫保健、育婴成长、长寿养老、食材搭配、对症食疗、四季调养、五脏调和、饮食禁忌等角度解读《饮膳正要》，学习帝王养生长寿之道，并用古代营养学理论，结合现代名人经验，传递行之有效的养生之道，融汇古今，调和天人。

<<御膳房里的养生经>>

作者简介

李桂英，河南省汤阴人，毕业于河南省中医学院，拥有16年临床经验，热衷于传统中医学与临床实践的研究。
多年参研中医经典著述《黄帝内经》与《本草纲目》，对中医临床施治领悟颇深。
在中医针灸学方面，按中医的循经取穴原则，在针灸范围内使用水针的方法治疗肢体麻木、颈肩腰

<<御膳房里的养生经>>

书籍目录

第一章 “ 精制 ”饮膳，打造“ 精致 ”女人 起居有常，从了解你的生物钟开始 谁将绿鬓斗霜华：饮食正确，美丽长存 阴阳调和谓之道，滋阴美食大礼包 “ 血气资荣 ”：灰姑娘到白雪公主的变身 怎样呵护你，乳房？
鸟语花香：护理卵巢有捷径 熬夜小熊猫的“ 三分归元气 ” 环肥变燕瘦，“ 吃 ”出来的减肥诀窍 有了小宝宝，饮食怎么“ 办 ”？
食饮有节：怎样安抚“ 大姨妈 ”？
“ 资以摄养 ”：不是一个人在战“ 痘 ”第二章 抓住男人的“ 胃 ”，俘虏男人的“ 心 ” 两情相悦共白头，还需伊人身康健 “ 动息节宣以养生 ”：男性饮食搭配有原则 诸邪不入：现代男人饮食九要素 寓“ 药 ”于“ 膳 ”：男性保健食品举要 云雨巫山枉断肠：小心，这些食物影响男性性功能 天之道，损有余而补不足：房事前后需调补 “ 身安则心能应万变 ”：你的他生病了，怎么办？
你了解他的健康状况吗？
千里之堤溃于蚁穴：一定要督促他改掉的坏毛病 一种情深，十分心苦：他有这些苦恼吗？
第三章 爱在调养中深刻：养育聪慧健康的小宝宝 孕前饮食——养育天才宝宝的第一步 营养知识，父母必知 天生丽质是谎言——漂亮孩子的后天养成计划 “ 食不厌精 ”，你的孩子也许是下一个爱因斯坦 “ 七层饮食金字塔 ”，成就孩子的金字人生 对症奉膳，特殊孩子特殊餐 青少年饮食保健，父母不可忽视 打破基因限制，让孩子长更高 向垃圾食品说：不 五味调和五脏，提高孩子免疫力 家有儿女要备考，营养当先锋第四章 谁言寸草心，报得三春晖：像父母爱你一样爱他们 怕见人去楼空：十分钟的阅读增加父母十年寿命 人到中年要“ 镁 ”食 “ 善服药者，不若善保养 ”：饮食驱除“ 三高 ”症 食有鱼，预防老年痴呆症 “ 脍不厌细 ”：老年人吃肉要精挑 梅开二度，老年女性常吃“ 两花 ” “ 朝不可虚，暮不可实 ”：长寿老人的养生之道 天山童姥的不传之秘：黑米原来可以抗衰老！
粥到更周到——驱除百病的清晨养生粥 延年益寿有偏方第五章 食材好，食才好——饮膳推荐好食材 “ 饮食百味，要其精粹 ”：新鲜地道才吃得好 米谷品 兽品 禽品 鱼品 果品 菜品 料物性味第六章 药疗不如食疗——饮膳调养之粥羹 小小食物神通广，饮膳助你直面亚健康 肾气十足不难，饮膳中的肾病食疗方 治病抓根本，从日常饮食调理糖尿病 饮膳妙法甩开脂肪，给肝脏减压 脾胃虚弱，饮膳助你化解 对抗死亡，妙手回春的饮膳食疗方 此方只应天上有，饮膳中的神仙方第七章 调顺四时，应时制宜——定制你的四季食谱 “ 生而勿杀，予而勿夺 ”：春季养生之道 “ 天地气交，万物华实 ”：夏日如何吃得清凉又健康？
“ 收敛神气，使秋气平 ”：秋季养肺最重要 “ 去寒就温，无泄皮肤 ”：冬季御寒暖胃的食物 春季排毒“ 三步走 ” “ 百味珍馐，日有慎节 ”：夏季不宜吃的食物 透心凉，心凉透：夏季啤酒畅饮“ 五不宜 ” 横行有忌，秋季吃螃蟹要谨慎 预防冬感冒，食谱来帮忙 三岁宝宝的四季食谱第八章 五味调和，脏腑有归——巧养善护五脏六腑 保胃秘诀，饮膳为你撑起胃肠保护伞 肝之若饴，给你的肝脏减压 心有所属，保护心脏有高招 肺腑之言，这样养肺最有效 肾气十足，要想做到并不难 胆有多清，脑有多清第九章 可者行之，不可者忌之——饮膳中的养生禁忌 有误会，要消除：日常养生之避忌 准妈妈不能犯的错误：妊娠食忌 不是人人都有醉酒的权利：饮酒食忌 有些食材真的会“ 越吃越黑 ”吗？
隔夜食物，吃还是不吃？
警告，以下食品，饿了绝不能吃 惊！
水也能喝死人，小心这六种水 小习惯有大益处，饭后习惯助健康 一念之间，你身上的致命“ 杀手 ”第十章 他山有玉，不攻白不攻——名人饮食经验谈 你永远可以18岁——大S驻颜有方 做个有孕味的妈妈一小S 桃之天天，灼灼其华——张柏芝 美丽清新的保养之道——宋慧乔 经得起时光雕琢的神话女人——张曼玉 不老的秘密——赵雅芝 永远活力四射一郭富城 “ 邻家男孩 ”黄鹤翔的“ 四餐制 ”拣饮择食养有道——曾志伟 巴金的长寿秘诀 附录一：厨房小贴士 附录二：中国元代度、量、衡制换算表

章节摘录

第七章 调顺四时，应时制宜——定制你的四季食谱　　“去寒就温，无泄皮肤”：冬季御寒暖胃的食物　　冬季是天寒地坼，万木凋零，生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。
因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。
在精神调养上要力求其静，控制情志活动，保持精神情绪的安宁，含而不露，避免烦扰，使体内阳气得以潜藏。
　　这个冬季，不再美丽冻人　　“你怎么又穿得跟熊猫一样啊？
”每次聚会，莎莎都习惯了朋友们用这句话跟她打招呼了。
看着朋友们穿着短裙、紧身小毛衣，莎莎也挺羡慕的，但在冬季这些都跟她无缘。
莎莎明显比别人更怕冷，冬季在户外就感觉跟待在冰窖里一样，但一进屋又会因为穿太多而捂出一身大汗，这些汗蒸发后又变得更冷，形成一种恶性循环；跟一些客户握手的时候，冷冰冰的手能吓对方一大跳；晚上睡觉的时候，老公的被子经常被她卷走，而睡觉时手脚似乎总是焐不热，经常感到腰疼。
　　天越来越冷，窗外又见雪飘过，出门说话时都已经能看到白色的“哈气”了。
随着天气变化，很多小毛病也随之而来，比如手脚冰凉、腰酸背痛、经常感冒等。
晚上躺在凉凉的被窝，怎么睡也焐不热。
这种情况，就是中医所说的“阳虚”，人体的阳气就好像是天上的太阳，给我们带来动力和生命力。
如果阳气缺乏，就会导致畏寒、无神的状况。
这是因为体内缺乏帮助我们抵御寒冬的动力和热能——阳气。
因此，冬季养生的原则是“无扰乎阳”，在万物闭藏的季节，我们也应遵循自然界“蛰伏闭藏”，以敛阳护阴。
　　冬季养生御医观　　冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。
逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。
　　忽思慧的这段话是说：冬季草木凋零，大地冰封雪飘，自然界的生物都进入了匿藏、冬眠状态，以蓄养其生命的活力。
我们这时候应该早早入眠，待到日出后才起床：确保精神气蓄积在身体里。
心志情绪也要处于潜伏状态，好像自己有不可告人的秘密，或者自己得到了一个绝世珍宝要藏于保险箱。
躲避寒冷，保持身体温暖，不要使皮肤开泄而损失阳气。
这是适应冬季气候的养藏之道，违背了这个原则就会伤及肾，到了来年春季会手脚无力。
由此我们看到冬季应“养藏”。
人类所要“藏”的，是体内的“热能”和生命的“动力”，也就是中医学上所说的“阳气”。
冬季养生不应扰动阳气，以驱寒、养肾、养藏为主，顺应体内阳气的潜藏，以敛阳护阴，以收藏为本，因此，冬季是一年四季之中进补的最好时节。
　　冬季应以食物热性以制寒。
忽思慧在《饮膳正要》中说道：“冬气寒，宜食黍以热性生制其寒。
”也就是说，冬季天气寒冷，阳虚阴盛，宜食温性食物，以食物热气来抵御寒冬，以“和血行气，壮神御寒”。
冬季少食生冷，但也不宜过于燥热，以有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜，从而达到以食物热气以制寒的目的。
大地闭藏的时候，我们也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。
冬季适宜进补的食物有：牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。
　　冬季适宜养肾以防寒。
由于阳气的闭藏，人体新陈代谢速度放缓，这时候就要依靠生命的原动力“肾精”来发挥作用，以保

证生命活动适应自然界变化。
冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，即会使新陈代谢失调而发病。
因此，冬季养生亦要注重养肾防寒。
冬季的气候特点为“寒”，寒邪易伤肾阳。
所以，冬季养生调养摄取食物当以补肾温阳、培本固元、强身健体为首要原则。
冬季调养摄取的食物宜温性，忌寒凉。
常以鹿肉、狗肉、羊肉、麻雀、韭菜、虾仁、栗子、核桃仁等温补肾阳，以海参、龟肉、芝麻、黑豆等填精补髓。
抓住时机，冬季进补　　冬季是一年四季之中进补的最好时节。
在中国民间也有“冬季补一补，来年少病苦”，“今年冬令进补，明年三春打虎”的说法。
在冬季，可以适当进食下列食品，来补足体内元气。
“羊肉，味甘，大热，无毒。
主暖中，头风，大风，汗出，虚劳，寒冷，补中益气。
”　　《饮膳正要》中认为冬季宜服羊肉粥，以温补阳气。
寒冬腊月里正是吃羊肉的最佳季节。
在冬季，人体容易出现手足冰冷、气血循环不畅的情况。
羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效，所以冬季吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体。
羊肉的肉质细嫩，热量较高，且富含蛋白质和维生素。
羊肉热量比其他畜肉高，寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。
羊肉还可增加消化酶，保护胃壁，易于消化，因此多吃羊肉能提高身体免疫力，民间有“要想长寿，常吃羊肉”的说法。
羊肉搭配山楂或绿豆可以去除膻味；搭配白萝卜、山药可补益脾肾、益胃平肝；搭配胡萝卜可补虚益气。
“枸杞，枸杞叶能令人筋骨壮，除风补益，去虚劳，益阳事。
春夏秋采叶，冬采子，可久食之。
”　　一般冬季的养生原则应以益气助阳、滋阴补肾为主，而枸杞就是冬季进补的好选择。
枸杞是上乘的滋补药，含有人体必需的各种营养成分，蛋白质、糖、无机盐和多种维生素，具有良好的补益功效。
枸杞对于肝肾阴亏、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病等症具有较好的疗效。
冬季吃枸杞宜煮粥，可以和各种粥品搭配。
枸杞还有一种简便的吃法，就是早晚嚼食，嚼食的好处是对枸杞中营养成分的吸收会更加充分。
嚼枸杞时要注意，因为充分咀嚼后营养成分更宜吸收，因此在吃的数量上最好减半，否则容易滋补过度。
在冰天雪地的冬日，喝上一碗浓浓的山药枸杞排骨汤，能够帮你驱除严寒，带来温暖，帮助新陈代谢而达到美容目的，并有降血脂的功效，更年期女性应该多吃，不妨试一试吧。
原料：山药、排骨、葱、姜、盐、黄酒　　将排骨洗净，焯去血水，放入砂锅，放姜片、葱结、枸杞，加水、少许黄酒，文火煲一小时；山药去皮切成滚刀块，加入砂锅中，继续煨一小时至山药排骨酥烂，即可调味食用。

<<御膳房里的养生经>>

编辑推荐

《饮膳正要》是元朝御医忽思慧为了使皇帝延年益寿所撰写的膳食专著，其目的是“欲推一人之安，而使天下之人举安；推一人之寿，而使天下之人皆寿”，即通过饮食调理使皇帝健康长寿，并将同样的饮食规律推广于天下，使天下百姓长寿安康。

本书教你学习帝王养生长寿之道，用古代营养学理论结合现代名人经验，传递行之有效的养生之道，融汇古今，调和天人。

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