

<<中华传统保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<中华传统保健药膳>>

13位ISBN编号：9787801789129

10位ISBN编号：7801789121

出版时间：2012-1

出版时间：华龄

作者：赵宇宁，赵昕 主编

页数：246

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>

## <<中华传统保健药膳>>

### 内容概要

中华药膳源远流长，自宫廷到民间，广为传播。在现代人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容，如今，作为一门独具特色的科学，它已走进千家万户，传遍世界各地《中医药精品系列丛书：中华传统保健药膳》收录了我国历代经典药膳上千例，均为原料简单易得、操作简便。它是一本不可多得的药膳工具书。

## <<中华传统保健药膳>>

### 书籍目录

#### 第一部分 认识药膳

##### 第一章 药膳的渊源与流变

##### 第二章 药膳的种类

- 一、按性状分类
- 二、按制法分类
- 三、按药膳作用分类

##### 第三章 药膳的特点

- 一、辨证论治施膳
- 二、药膳是保养脾胃的佳品
- 三、重视药膳性味与
- 五、脏的特定关系
- 四、药膳是食品性药品

##### 第四章 药膳的应用原则

- 一、不同年龄层次的应用原则
- 二、药膳应用的针对性原则

##### 第五章 药膳的配伍禁忌

- 一、药物配伍禁忌
- 二、药物与食物配伍禁忌
- 三、食物与食物配伍禁忌
- 四、病人忌口

#### 第二部分 药膳用料

##### 第一章 药膳常用药物

##### 一、补气药

人参  
党参  
太子参  
竹节参  
黄芪  
五味子  
山药

##### 二、补血药

白术  
当归  
阿胶  
何首乌  
白芍  
熟地  
桑椹  
枸杞子

##### 三、补阴药

北沙参  
南沙参  
黄精  
玉竹  
石斛

<<中华传统保健药膳>>

麦冬  
百合  
山麦冬  
鳖甲

四、补阳药

鹿茸  
海马  
海狗肾  
肉苁蓉  
冬虫夏草  
锁阳  
仙茅  
杜仲  
淫羊藿  
雪莲花  
哈蟆油  
川贝母

五、止咳化痰药

罗汉果  
苦杏仁  
桔梗  
胖大海

六、消食药

白果  
鸡内金  
山楂  
陈皮  
鸢尾  
鸡矢藤  
金银花

七、清热解毒药

蒲公英  
木蝴蝶  
黄连  
鱼腥草  
决明子  
板蓝根  
茯苓  
玉米须

八、利水消肿药

泽漆  
薏苡仁  
车前子  
泽泻  
丹参  
川芎

九、活血化瘀药

<<中华传统保健药膳>>

三七

红花

益母草

藿香

十、芳香化湿药

.....

第三部分 季节与调养药膳

第四部分 保健类药膳

第五部分 补益类药膳

第六部分 防治疾病类药膳

## <<中华传统保健药膳>>

### 编辑推荐

我们所生活的现实世界是个日新月异、竞争日益激烈的世界，现实生活中的每一个人都会或多或少地存在病痛折磨。

赵宇宁等编著的《中华传统保健药膳》重点介绍了日常生活中的药食补益知识，包括：药膳食物、药膳药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益药汤及各类常见病的药膳食疗等。全书列举了数百种日常生活药食补益的条目和常见病的药膳疗法，具有较强的实用性和可读性，相信每位读者朋友都能有所收获。

<<中华传统保健药膳>>

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>