

<<食物相生相克与科学饮膳>>

图书基本信息

书名：<<食物相生相克与科学饮膳>>

13位ISBN编号：9787801948717

10位ISBN编号：7801948718

出版时间：2006-1

出版时间：人民军医出版社

作者：彭铭泉

页数：430

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>

<<食物相生相克与科学饮膳>>

内容概要

本书由著名药膳专家彭铭泉教授主编。

科学饮膳、均衡营养和中药合理应用是身体健康的重要保证。

本书对常用食物（主食、蔬菜、肉蛋类、海产品、水果、坚果、昆虫、作料）和保健中药的性味、成分、特色、功效、配伍、宜忌、注意事项、常用剂量等进行了详细的介绍；另外还讨论了食物之间的配伍、相生、相克、相反，服药宜忌、食物中毒及其解救方法等，本书内容都经过详细考证，均标有经典来源，且知识性和实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂，便于查询，适合一般家庭成员、保健和义务人员、厨师、食疗爱好者阅读。

<<食物相生相克与科学饮膳>>

作者简介

彭铭泉教授，1933年，重庆市人，大学文化。
他从1980年开始首先提出现代药膳这一概念，开创了中药膳学这一崭新的学科，使药膳成为商品，并在全国乃至世界创办了第一家药膳餐厅——成都同仁堂，至今深受国内外顾客的赞赏。
他在国内外有关报刊上发表了论文300余篇，

<<食物相生相克与科学饮膳>>

书籍目录

第1章 食物相生相克概论 一、概论 二、食物相生相克理论 三、什么是食物宜忌第2章 常用主食类
宜忌与饮膳 粳米 糯米 灿米 紫糯米 黑米 大麦 小麦 小麦标准面粉 小麦富强粉 米粉
米线 面筋 荞麦 燕麦 青稞 粟芽 粟米 玉蜀黍 玉米面 红高粱米 红高粱面 白高粱米
黑芝麻 白芝麻 锅巴 黑大豆 黄大豆 四季豆 赤小豆 豇豆.....第3章 常用蔬菜类宜忌与饮膳
第4章 常用肉蛋类宜忌与饮膳第5章 常用海产品类宜忌与饮膳第6章 常用水果类宜忌与饮膳第7章 常用
坚果类宜忌与饮膳第8章 常用昆虫类宜忌与饮膳第9章 常用作料类宜忌与饮膳第10章 常用中药类宜忌
与饮膳第11章 食物宜忌分类第12章 食物相生相克详论第13章 食物相反第14章 服药食忌第15章 食物中
毒第16章 药物食物中毒解救法第17章 食物的科学配伍第18章 不可食用的食物

<<食物相生相克与科学饮膳>>

章节摘录

书摘豌豆【别名】寒豆、毕豆、雪豆。

【来源品质】为豆科植物豌豆的种子。

以粒大、饱满、光滑者为佳。

【性味归经】甘，平。

入脾、胃经。

【功效】和中下气，利小便，解疮毒。

1. 《绍兴校定证类本草》主调顺营卫，益中平气。

2. 《纲目》研末涂痈肿、痘疮。

3. 《医林纂要》利小便。

4. 《随息居饮食谱》煮食，和中生津，止渴下气，通乳消胀。

【选方配伍】1. 《圣惠方》“治霍乱，吐痢转筋，心膈烦闷：豌豆三合，香菜三两。

上药，以水三大盏，煎至一盏半，去滓，分为三服，温温服之，如人行五里再服。

”2. 《圣济总录》豌豆汤淋渫方“治脚气撞肩喘：豌豆二升，用水五斗，葱白十茎，擗碎，椒三分，煮取汤二斗，倾入两瓷瓮，以脚各安在一瓮中浸，遣人从膝上淋洗百遍。

”3. 《豆类豆制品药膳与食疗》二豆瘦肉汤“治脚气：黄豆150克，豌豆50克，猪瘦肉100克，加调料炖食。

”4. 《豆类豆制品药膳与食疗》赤小豆豌豆炖鲤鱼“利小便：赤小豆、豌豆各50克，鲤鱼1尾(500克)，加调料炖食。

”【宜忌与注意】胃寒者忌服。

【常用剂量】50~100克。

【按语】豌豆含外源凝集素、止杈素、赤霉素。

豆荚含赤霉素等成分。

经现代医学研究，豌豆所含有一般植物少有的成分如凝集素、止杈素、赤霉素，对人体新陈代谢功能均有重要作用。

豌豆苗不但味清香可口，而且可治疗口干、口渴、心烦、便秘、湿气等证。

P32-33

<<食物相生相克与科学饮膳>>

媒体关注与评论

书评民以食为天，食物是最好的药物，食补胜于药补，科学饮膳，均衡营养，查对食物相生相克，中药合理应用，本书详细考证，来源经典！

<<食物相生相克与科学饮膳>>

编辑推荐

食物性味不同，成分各异，有的相互配合，可增强营养作用；而有的则相克，起相反作用，不但不能供给营养，反而使身体受到损害，甚至中毒身亡。

这就是食物的相生相克与科学饮膳，也就是本书要重要的讲述的内容。

本书由著名药膳专家彭铭泉教授主编。

书中对403种常用食物和保健中药进行了详细的介绍，还讨论了食物之间的配伍、相生、相克、相反，服药宜忌、食物中毒及其解救方法等。

本书通俗易懂，适合一般家庭成员、保健和医务人员、厨师、食疗爱好者阅读。

<<食物相生相克与科学饮膳>>

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>