

<<美容健体保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<美容健体保健药膳>>

13位ISBN编号：9787806549384

10位ISBN编号：7806549382

出版时间：2004-1-1

出版时间：海天出版社

作者：朱传湘

页数：280

字数：150000

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>

## <<美容健体保健药膳>>

### 前言

中国的饮食文化和医药文化珠联璧合，由此而派生出来的药膳文化博大精深，是一个伟大的宝库，应当努力发掘、整理，加以提高。

秉此宗旨，我们不辞辛劳，博览群书，精采众方，剪裁运化，编写了这本《美容健体保健药膳》

。在本书的编写过程中，我们注意选用素材来源的实践性、理论的根据性和内涵的科学性，确保效能可靠，使用方便、安全。

因此，本书既可作为广大读者的科普读物，也可供医务工作者与营养工作者参考。

本书分为五章。

第一章为美容健体药膳调理纲要，主要阐述美容保健药膳的机理和使用法则，并介绍了一些保健药膳常用的家庭制作方法；第二章为美容健体的营养要素，概要叙述人体必需的七类营养要素的功能和作用；第三章、第四章、第五章分别叙述适合于青年人、中年人、老年人美容健体保健药膳的主食、菜肴、药粥、药茶，还针对不同年龄段的多发病和常见病，介绍一些制作简单、疗效可靠、具有防病治病功效的药膳食疗方。

在本书的编写过程中，得到湖南中医学院谭兴贵教授的悉心帮助和指导，在此表示衷心感谢。

由于作者知识有限，书中一定会有很多不足乃至错误的地方，敬请读者批评指正。

.....

## <<美容健体保健药膳>>

### 内容概要

贫血、虚劳是人体多种慢性疾病导致全身虚弱的总称，范围相当广泛。虚则补之，应用补益食物及药物是治疗贫血、虚劳的主要方法，中医药膳在这方面更是有独到之处。

作者从营养学角度出发，精选出疗效肯定、经济实用、适合家庭制作的药膳食疗方，分为药膳主食、药膳菜肴、药粥、药汽、药酒、药茶、药膳糕点七部分，可以使众多患者通过日常饮食达到祛病保健的目的。

<<美容健体保健药膳>>

书籍目录

第一章 贫血·虚劳证药膳调治纲要 一、贫血的定度 二、虚劳的定度 三、贫血的病因病机 四、虚劳的病因病机 五、贫血的辨证施治 六、虚劳的辨证施治 七、注意事项第二章 药膳主食 益脾饼 枣柿饼 桂圆长面 胞衣饺 虾肉饺 羊肉饺子 鸡肉馄饨 鸡肉羊汤面 青鱼虫划馄饨 人参菠饺 山楂元宵 荠菜枣肉包 人参狗肉饺 香菜鱼肉饺 香菜鲁肉饺 鳝鱼肉饺 鸡子羊肉面 鸡肉茯苓馄饨 山鸡肉馄饨 鸡肝馄饨 生炒糯米饭 参枣米饭 党参黄芪菠菜饺 黄鳝焖饭 八宝饭 人参汤圆 麻姑米饭 芝麻山药饭 黄雌鸡饭 腰肝饭 麋肉饺 黄瓜菜肉饼 八宝锅蒸 黄雌鸡饼 薏米饭 紫米饭 小麦米饭第三章 药膳菜肴 芡实蒸蛋 芝麻牛肉 蚕豆鸡丁 牛肉烧土豆 苡仁炖鸡 枸杞炖牛肉 荸荠炒肉片 芹菜炒香干 杜促腰花 潇湘五圆龟 龙马童子鸡 五圆整鸡 板栗煨鸡 五圆龟梨盅 五香狗肉 猪脚海参 淮药鸡肫 沙苑甲鱼 扒猪蹄 黄芪软炸里脊 鹌鹑肉片 九月肉片 牛肉胶冻 松鼠鲑鱼 桃杞鸡卷 香蕈炖豆腐 .....第四章 药粥第五章 药汤第六章 药酒第七章 药茶第八章 药膳糕点

## &lt;&lt;美容健体保健药膳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 美容健体药膳调理纲要 美容健体保健药膳是一门现代化的新兴学科，它是中国传统医学、养生学与现代医学、营养学和生命科学的结合。

由于它来源于人类长期生活的实践与验证，形成了完整的理论体系并具有严谨的科学内涵，故其效能可靠，使用方便、安全。

随着人们健美意识的增强和现代科学技术的发展，美容健体保健药膳在现代人的日常生活中将会大展鸿图。

一、美容健体保健药膳由来 美容健体保健药膳缘于人类爱美的天性。

南宋《鲍昭赋》吟曰：“东都好姬，南国丽人。

兰心蕙质，玉貌绛唇。

”自古以来，爱美之心，人皆有之。

中国历史上最早的诗歌总集《诗经》开卷就展示：“关关雎鸠，在河之洲；窈窕淑女，君子好逑。

”美心为窈，美状为窕，纯洁善良为淑女，才德貌美为君子。

这首古诗生动地描述了古代青年男女的恋情和对美的追求，并阐明了包括容貌、声色、才德和心灵都要美的观点。

爱美是人类文明的集中表现。

随着社会物质文明和精神文明的发展，人类对美的意识不断增强，把美视为提高人类生存质量的重要标志，成为人们处世的重要资本。

所以，当今越来越多的人讲究容颜体态端庄的美，衣着修饰醒目的美，在社会人群中比美竞美蔚然成风。

如同唐代大诗人李白所吟诵的那样：“气岸遥凌豪士前，风流岂落他人后！” 由于人们对美的悉心追求，自然就随之潜心研究和寻找健美的途径和方法。

人类在长期生活实践中，逐渐发现很多食物和药物，不仅能够养命充饥、治病健体，同时还兼具美容健体作用，因此就日积月累地创制出各种各样的美容健体保健食物和药膳。

例如：能乌须黑发的何首乌，最初只知道它可“治瘰疬，消痈肿，疗头面风疮，治五痔，止心痛”，后来又发现它还能“益气血，黑髭鬃，悦颜色，久服长筋骨，益精髓，延年不老”，随后何首乌就成为一味乌发健美的药物。

有意思的是，唐朝初年著名散文家、哲学家李翱将何首乌拟作为一个人，为之作了《何首乌传》。

传中写道：“唐时有何首乌者，祖名能嗣，父名延秀。

能嗣五十八尚无妻子，服此药七日而恩人道，娶妻连生数子。

延秀服之，寿百六十岁。

……

<<美容健体保健药膳>>

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>