

<<中国传统养生食谱（上下）>>

图书基本信息

书名：<<中国传统养生食谱（上下）>>

13位ISBN编号：9787806967140

10位ISBN编号：7806967141

出版时间：2009-10

出版时间：时纪田 天津古籍出版社 (2009-10出版)

作者：时纪田 编

页数：440

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>

## <<中国传统养生食谱（上下）>>

### 前言

“民以食为天”，吃是实现生存目标的首要手段。

中国是具有五千年历史的文明古国，它的饮食文化与烹调技艺是它的文明史的一部分，是中国灿烂文化的结晶。

中国幅员辽阔，自然条件千差万别。

生活在中国大地上的56个民族，在不同自然环境中，各自形成了富有特色的饮食文化。

如生活在大草原上的蒙古、藏、哈萨克等族的牧民，食肉饮乳；赫哲族生活在黑龙江三江水乡，鱼是最主要的食物；而生活在兴安岭密林中的鄂伦春人，食必鸟兽肉……南方适于种水稻，故南方人民普遍以大米为主食；北方多种小麦、杂粮，故北方人民以面、杂粮为主食；青藏高原宜种青稞，故生活在这里的各族农民主食青稞。

蜀湘湿气重，人多食辣；晋、陕、甘、湘、贵及许多山区，或因水土关系，或因历史上长期缺盐，人喜食酸……饮食上的这些地方特色使中国饮食文化展现出异彩纷呈的局面。

饮食是人类维持生命的基本条件，要使人活得健康愉快，仅仅满足于吃饱肚子不行，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需要的各种营养素。

饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。

据《周礼》记载，早在5000年前的周代，就将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四类，并明确提出以“食医”为先。

春秋战国时代，中医巨著《黄帝内经》中已有“谷肉果菜，食养尽之”的论述。

当时的名医扁鹊认为：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”

东汉“医圣”张仲景曾言：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体，害则成疾。”

唐代御医、“药王”孙思邈指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生。”

宋朝官方编纂的《太平圣惠方》列出了对28种疾病进行食疗的方法。

元代御医忽思慧编撰了中国最早的营养学专著《饮膳正要》，系统总结了食物的药效和食疗方法。

明代大药学家李时珍以为：“善食者养生，不善食者伤身。”

清代名医王孟英也说：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

由此可见，“食养”在传统养生中的地位，堪称举足轻重。

今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。

如何以食来强身健体、延年益寿，已成为寻常百姓倍加关注的话题。

本书参考历史上各时期保健养生著作，深入研究传统美食及各地传统食品、菜品，结合现代食疗养生的研究，按照实际生活的需要，将食谱按主食、菜肴、汤羹、副食、药膳六个方面进行分类，并详尽介绍每一类经典食品的烹制制作方法和养生保健功用，同时附有各类彩色图片千余幅，使人们在享受生活之余兼以达到保健养生、强体益寿之目的。

另外，由于本书编者水平所限，书中的错漏舛误之处在所难免，希望广大读者朋友和专家批评指正，以使本书能够更加完美。

## <<中国传统养生食谱（上下）>>

### 内容概要

饮食是人类维持生命的基本条件，要使人活得健康愉快，仅仅满足于吃饱肚子不行，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需要的各种营养素。

饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。

据《周礼》记载，早在5000年前的周代，就将医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四类，并明确提出以“食医”为先。

春秋战国时代，中医巨著《黄帝内经》中已有“谷肉果菜，食养尽之”的论述。

当时的名医扁鹊认为：“君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。”

”东汉“医圣”张仲景曾言：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体。害则成疾。”

”唐代御医、“药王”孙思邈指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生。”

”宋朝官方编纂的《太平圣惠方》列出了对28种疾病进行食疗的方法。

元代御医忽思慧编撰了中国最早的营养学专著《饮膳正要》，系统总结了食物的药效和食疗方法。

明代大药学家李时珍以为：“善食者养生，不善食者伤身。”

”清代名医王孟英也说：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”

”由此可见，“食养”在传统养生中的地位，堪称举足轻重。

今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。

如何以食来强身健体、延年益寿，已成为寻常百姓倍加关注的话题。

<<中国传统养生食谱(上下)>>

书籍目录

第一章 总论一、人体必需的营养素1.蛋白质(1)蛋白质的生理作用(2)蛋白质的食物来源(3)蛋白质的摄入量2.脂肪(1)脂肪的生理作用(2)脂肪的食物来源(3)脂类的摄入量3.碳水化合物(1)碳水化合物的生理作用(2)碳水化合物的食物来源(3)碳水化合物的摄入量4.矿物质(1)矿物质的生理作用(2)矿物质的食物来源(3)矿物质的摄入量5.维生素(1)维生素的生理作用(2)维生素的食物来源(3)维生素的摄入量6.水(1)水的主要生理作用(2)水的主要来源(3)水的摄入量二、古代人对饮食的研究1.中国饮食文化2.中国饮食发展史略第二章 中国传统养生食谱第三章 主食第四章 菜肴第五章 汤羹第六章 副食第七章 药膳

章节摘录

插图：乌贼，又称墨鱼、墨斗鱼、乌鱼、目鱼等。

常见的有金乌贼和无针乌贼。

鲜品肉色洁白，质地柔韧，口感鲜美，蛋白质含量高，具有较高的营养价值。

具有养血通经，催乳，补脾益肾，滋阴调经，止带之功效；用于治疗妇女经血不调，水肿，湿痹，痔疮，脚气等症。

脾胃虚寒的人应少吃；高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者应慎食；患有湿疹、荨麻疹、痛风、肾脏病、糖尿病、易过敏者等疾病的人忌食。

**鱿鱼** 鱿鱼，又称为枪乌贼、柔鱼、油鱼等。

含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血。

鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还是含有大量牛磺酸，可抑制血中的胆固醇含量，预防成人病，缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能；其含的多肽和硒等微量元素有抗病毒、抗射线作用，有滋阴养胃、补虚润肤的功能。

**章鱼** 章鱼，又称蛸、八带鱼、八爪鱼等。

肉质柔软鲜嫩，含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素，并还富含抗疲劳、抗衰老、能延长人类寿命等保健因子天然牛磺酸。

具有补血益气、治痈疽肿毒的作用，适宜体质虚弱、气血不足、营养不良之人食用；适宜产妇乳汁不足者食用。

<<中国传统养生食谱(上下)>>

编辑推荐

《中国传统养生食谱(套装上下册)》是由天津古籍出版社出版的。

<<中国传统养生食谱（上下）>>

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>