

<<中华药膳大全>>

图书基本信息

书名：<<中华药膳大全>>

13位ISBN编号：9787807058038

10位ISBN编号：780705803X

出版时间：2008-7

出版时间：成都时代

作者：中映良品

页数：197

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>

## 内容概要

详解各种食材的药性，系统分析食物与药材的相宜相克、搭配原理，药膳烹调与服用的禁忌，专业解析各年龄层、各职业人群常见病症以及饮食原则。

星级大厨亲自操刀，演绎中华靓汤精选案例的熬制全过程。

结合现代人的健康状况、饮食习惯，提供简单易学的药膳配方及制作专业讲解，从药性原理、病理特征的角度出发，详解各类药材的补、泻、调，各种常见食材的性、味、归经与沉浮。

助您防治疾病，改善身体机能，提高免疫力，吃得有智慧，活得超健康。

本书从医学医理的角度出发，根据身体各个不同部位的需求，给予不同的药膳进行食疗，使身体机能得到更好的改善。

专家编写、名医指导、营养师分析、名厨料理是本书的最大特色。

所有的菜例，食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补疾病得到治疗。

所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。

## 书籍目录

第一篇食疗文化概述中国食疗文化源远流长中医饮食营养观食疗功效有几何性味归经知多少食物的“黄金搭档”食疗的“地雷区”二十大最具人气的明星药膳第二篇消化系统理疗篇慢性萎缩性胃炎胃溃疡与十二指肠溃疡便秘病毒性肝炎肝硬化胆囊炎与胆结石结肠癌与直肠癌清热泻火药膳系列野生金霍斛蝎子炖老鸡野生金霍斛炖龟小米粳酸菜全羊汤糯香排骨洋参双雪瘦肉汤萝卜橄榄成猪骨汤健脾和胃药膳系列山药膏蟹煲浓汁猴头菇番茄马铃薯脊骨汤山药鸡丝粥辣椒叶鸡蛋汤消食化积药膳系列蜜汁山楂泰式咖喱虾莲子淮山鸽子汤山楂麦芽猪横膈汤葛花苦瓜排骨汤山药莲子猪肚汤粉丝节瓜咸蛋瘦肉汤冰糖炖香蕉生姜大枣汤山楂桂皮姜麦水番茄红薯牛肉汤第三篇神经系统调养篇失眠癫痫头痛三叉神经痛安神补脑药膳系列灵芝土茯苓炖龙龟脆银耳鲜百合桂圆瘦肉汤蘑菇余羊肉丸莲子田鸡汤天麻枸杞猪脑汤大蒜拌牡蛎鲜菇豆腐鱼头汤烤鳗鱼饭宁心镇静药膳系列酱炖雉鸡肉洋葱炒甜椒香菇糙米饭青葱炒虾米虫花灵芝炖鸡党参大枣猪心汤第四篇呼吸系统调养篇肺病慢性支气管炎哮喘性支气管炎急性支气管炎散风化痰药膳系列熏肉花椰菜牛肉烩百合菜干猪肺汤蝉蜕冬瓜汤白果青鱼丸罗汉果川贝炖鹌鹑参苓大枣鸡汤清热利咽药膳系列药材煮三色蛋橄榄木耳炖猪肉菊花北芪炖鹌鹑金霍斛虫花炖乳鸽清补凉乌鸡汤止咳平喘药膳系列川贝雪梨炖鹌鹑川贝桔梗炖鹌鹑苦瓜干贝炖龙骨沙参玉竹炖乳鸽第五篇循环系统调养篇防治心血管疾病的七大饮食原则具有降脂作用的食物高脂血症患者如何合理饮食清热凉血药膳系列海底椰炖雪蛤清炒藕片通菜茅根瘦肉汤绿豆沙牛肉萝卜豆腐火锅珍珠煲草龟归芪生姜羊肉汤黄芪鲜菇炖黄鳝降压排毒药膳系列参须枸杞炖白鳝五味双参炖鲫鱼天麻炖鹌鹑养心除脂药膳系列什锦火锅汤煲三色兔丁五子养心粥荞麦包牛肉莲子红枣汤第六篇运动系统调养篇运动系统疾病的分类运动系统疾病的临床表现运动系统疾病的饮食禁忌强筋壮骨药膳系列五香牛肉牛大力炖鹿蹄桑寄生牛尾汤大骨浓汤归参山药炒猪腰牛奶大米粥山药牛筋当归鲍鱼炖排骨人参牛肉冻牛杂萝卜汤养血生肌药膳系列川贝鳄鱼炖鹌鹑人参鸡丝冷盘荷香红枣蒸甲鱼人参首乌粥红糟羊肉汤木瓜鱼脯煲蜜汁莲藕杜仲月子水蒜泥黄瓜松仁枸杞炒饭花生煲猪尾百香果蜜梨海鲜草菇炒田鸡皮蛋瘦肉薏仁粥第七篇内分泌系统调养篇内分泌的概念及分类内分泌疾病的治疗原则常见内分泌疾病的调理清热燥湿药膳系列银芽炒鳝丝红枣炖兔肉冬瓜老鸭汤芹菜拌腐竹干炒苦瓜柠檬炒面降糖解毒药膳系列黑豆党参煲塘虱荞麦煎饼什锦瓦罐汤蟹棒韭菜花白菜煮豆腐平肝润肤药膳系列蛤蜊冬瓜盅菌菇瘦肉汤姜丝乌梅蒸草鱼奶油蒸地瓜第八篇 泌尿与生殖系统理疗篇第九篇 美容明目调养篇

## 章节摘录

插图：第一篇 食疗文化概述中国食疗文化源远流长中国食疗文化的最大特点是浑然天成，效法自然。

于日常人生必需的饮食之时，在不知不觉、有意无意之间，调和鼎鼐，强身益寿，治疗疾病。

它无毒无害，使人置身于美食文化的高度享受之中。

药物的本义是指有毒的东西，而食物是无毒的。

用无毒的食物保护身体健康、祛除疾病，当然是最佳选择，也最符合回归自然的标准。

大自然为人类提供了生命动力的来源，人通过呼吸、饮食而得到它，故食疗寄寓于日常的饮食之中，是顺理成章的。

普通的饮食文化之“调和鼎鼐”，就在不知不觉、有意无意之间为我们提供了最好的食养、食疗之健康食品。

这是因为“五味”代表着人体对各种各样营养物质的需求，人宜食杂，不应偏嗜。

中国饮食文化不但菜品、食肴种类繁多，而且每种食品的烹制都应五味调和。

这样不仅适应了口味的享受，同时又合乎身体气血的需求，故它们作为健康食品和保健食品，其价值也是不言而喻的。

我们之所以说“不知不觉”、“有意无意”，即是指中国传统的饮食烹调原则“调和五味”与中医学的以四气五味原理为指导的用药原则相一致。

此外，几千年来传统的饮食文化环境、美食美器的配合、诗词歌赋的协调、酒茶等的消遣……其本身所具有的愉悦精神对促进身心健康的作用，也不可低估。

现代医学也有采用音乐、环境治病等辅助疗法的。

然而饮食文化环境本身不是为治病而设，并不刻意营造，而是与饮食文化共生。

野餐有山水之美，令人心旷神怡；酒楼饭馆有繁华之美，让人感受温暖和热烈；茶室酒肆有朴实之美，使人如卸重担、歇足气力……有时餐室屏风的一幅画，或墙上的一副对联，也说不定正对上了某位食客的思想病根，或生愉悦，或开心扉，能起到辅助治疗的作用。

文人士子聚在一起饮酒吟诗，更足以发泄郁闷，排遣烦恼，这好比一些餐馆内设卡拉OK，让人们有机会吼出胸中不快，也可调节情绪，愉悦人生。

所以，中国食疗文化的第一大功能机制，正是传统的饮食文化大背景的赐予，融合氛围，出之自然，让人们在享受中得到养生的益处。

## &lt;&lt;中华药膳大全&gt;&gt;

## 编辑推荐

《中华药膳大全》由成都时代出版社出版。

快节奏、高强度、高效率的生活现状，使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消，因而前所未有地重视起自身保健来。

药膳食疗这一独特的中华饮食文化宝库中的奇葩，就显得越来越重要，也越来越发挥出其特有的光彩。

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工的一种具有食疗作用的膳食。

它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。

药膳并不是食物与中药的简单加工，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，用药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

《中华药膳大全》从医学医理的角度出发，根据身体各个不同部位的需求，给予不同的药膳进行食疗，使身体机能得到更好的改善。

专家编写、名医指导、营养师分析、名厨料理是《中华药膳大全》的最大特色。

所有的菜例，食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补疾病得到治疗。

所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们一厌于药，喜于食一的天性。

我们精心编写的《中华药膳“大全”》，希望您能在获得美味可口佳肴的同时，滋补了身体，祛除疾病，拥有健康、快乐的人生。

把时间多花在厨房，少花在药房。

运用68味中医智慧，针对人体8大系统常见疾病，严谨设计数百例专用药膳，帮您调理身体、重拾健康。

便秘、失眠、风湿、糖尿病、高血压、冠心病……针对亚健康，中老年、久病人群等，精心烹制特色药膳气管炎、肾病、胃炎、肝炎、心血管疾病、生殖系统疾病药食同源，运用传统中医智慧，针对性解决顽固问题！

明目、乌发、丰胸、去细纹、淡斑、增强免疫力、抗衰老……传承古代药典秘方，吃出美丽，吃出健康！

养心降压药膳安神补脑药膳清热泻火药膳保肝降糖药膳健脾和胃药膳消食化积药膳补气养血药膳调经止带药膳乌发明目药膳详解各种食材的药性系统分析食物与药材的相宜相允、搭配原理药膳烹调与服用的禁忌专业解析各年龄层、各职业人群常见病症以及饮食原则星级大厨亲自操刀，演绎中华靓汤精选案例的熬制全过程。

结合现代人的健康状况、饮食习惯，提供简单易学的药膳配方及制作方法，专业讲解，从药性原理、病理特征的角度出发，详解各类药材的补、泻、调，各种常见食材的性、味、归经与沉浮。

助您防清疾病，改善身体机能，提高免疫力，吃得有智慧，活得超健康。

吃得智慧滋补养生祛病强体美容养颜活出健康基于传统中医理论结合现代人的生理特点具有显著养疗效果医学权威有效解决现代人健康常见症状星级大厨联手出击设计数百例食疗圣品千百年流传的中医食疗智慧家庭必备的药膳制作手册名厨亲身示范多款经典药膳制作全过程

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>