

<<汉方食疗养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<汉方食疗养生智慧>>

13位ISBN编号：9789787509128

10位ISBN编号：9787509122

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 著

页数：178

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>

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 内容概要

《汉方食疗养生智慧（赠拉页）》以中医“药膳同功”，“药食并用，食助药效”的理论为基础，讲解了中医传统食养，食补、食疗、食忌的知识和方法。饮食中医博大精深，作者深入浅出地介绍了四季食养，不同体质的食养，不同年龄的食补，补益食物，补益药膳以及常见病的饮食疗法等，可供广大读者及保健工作者阅读。

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 作者简介

张湖德，男，山东省寿张县人，北京中医药大学毕业。  
现任中央人民广播电台医学顾问，中华养生保健菜肴评审专家，北京中医药大学营养保健品研制中心对外联络部主任。  
在中医营养与保健方面有突出贡献，发表过20多部中医营养与保健专著并在数十家报纸上发表过几百篇文章，中国食品权威报纸《中国食品报》曾为其开辟《保健食品开发》专栏。  
主要著作如下：《家庭饮食滋补》、《家庭百病食疗》、《四时药膳》、《美容药膳》、《妇女药膳》、《儿童药膳》、《水果养生与验方》、《水果美容减肥与验方》、《水果治病与验方》、《婴幼儿营养食谱》、《春季饮食养生》、《中国养生药膳精选》等。

## &lt;&lt;汉方食疗养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食同源1.药膳同功2.药食并用，食助药效3.食物的性4.食物的味5.食物的升降浮沉6.食物的归经

第二章 中医食养一、食养的基本原则1.饮食有节2.合理调配二、者夏养阳，秋冬养阴1.春季食养2.夏季食养3.秋季食养4.冬季食养三、食养要辨体质而施1.阴虚体质的饮食调理2.阳虚体质的饮食调理3.血虚体质的饮食调理4.气虚体质的饮食调理5.阳盛体质的饮食调理6.血瘀体质的饮食调理7.痰湿体质的饮食调理8.气郁体质的饮食调理四、食养的基本方法1.健肺的食养2.强肝的食养3.强心的食养4.胃气的食养5.肾气的食养6.抗衰的食养7.养颜的食养8.健体的食养9.壮阳的食养10.益寿的食养11.防癌的食养12.减肥的食养13.健脑的食养14.周齿的食养15.乌发的食养16.安神助眠的食养17.明目的食养18.安胎的食养

第三章 中医食补一、药补不如食补1.老年人的食补2.小儿的食补3.女性的食补4.食补的运用5.健从的食补二、常用补益食物1.常用水果补品2.常用蔬菜补品3.主食补品4.肉食补品5.其他补品三、补益药膳1.补气药膳2.补血药膳3.补阳药膳4.补阴药膳5.补五脏药膳

第四章 中医食疗一、中医八法1.汗法2.吐法3.下法4.和法5.清法6.温法7.消法8.补法二、药膳的常用制法三、常见疾病的饮食治疗1.感冒的食疗2.咳嗽的食疗3.支气管哮喘的食疗4.冠心病的食疗5.神经衰弱的食疗6.缺铁性贫血的食疗7.急性胃炎的食疗8.慢性胃炎的食疗9.消化性溃疡病的食疗10.糖尿病的食疗11.高血压病的食疗12.老年性脑供血不足的食疗13.类风湿关节炎的食疗14.老年性便秘的食疗15.月经不调的食疗16.痛经的食疗17.功能性子宫出血的食疗18.闭经的食疗19.绝经前后的诸症食疗20.产后缺乳及乳汁不通的食疗21.产后身痛的食疗22.产后恶露不绝的食疗23.女子不孕症的食疗24.小儿厌食的食疗25.小儿贫血（营养性贫血）的食疗26.小儿疳积的食疗27.小儿感冒的食疗28.小儿咳嗽的食疗29.小儿肝炎的食疗30.痈疽疔的食疗31.骨折的食疗32.烧伤的食疗33.肛裂的食疗34.带状疱疹的食疗35.湿疹的食疗36.痤疮的食疗

第五章 中医食忌1.忌饮食不辨寒热2.食忌妄补3.忌忽略发性

## 章节摘录

**润肤养颜数玫瑰** 玫瑰花系蔷薇科落叶灌木植物的花蕾，紫红色，气味芳香。由于玫瑰具有耐寒、耐温的属性，且花蕾香嫩、润泽，早在隋唐时期，就备受宫廷贵人的青睐。当时的杨贵妃一直能保持住肌肤柔嫩光泽的最大秘诀，就在于她沐浴的华清池内长年浸泡着鲜嫩的玫瑰花蕾。

清朝慈禧太后也曾使用以玫瑰花制作的胭脂、玫瑰香皂。

玫瑰花瓣既可沐浴也可护肤养颜，是新世纪美容护肤的佳品。

近几年来，玫瑰花的美容价值得到进一步开发，并制成玫瑰茶、玫瑰糖、玫瑰药膳等系列保健品，深受人们的欢迎。

**鲜玫瑰花包**：鲜玫瑰花50克，面粉500克，白糖30克，熟面粉50克，猪板油切成小丁，熟面粉和白糖混和在一起，用手在案板上搓匀，放于坛内封口，一周后即成香味浓郁的馅心；将面粉加入老酵和水进行发酵，至面发好时，对人适量碱水揉匀，揪成25只小面剂，按扁成压皮，包入馅料做成馒头状，上屉蒸熟即成。

有生津润肠、活血消积、美润肌肤功效。

**玫瑰花焗大虾**：玫瑰花瓣50克，大虾500克，精盐4克，白糖100克，绍酒10毫升，葱丝、姜丝各5克，胡椒粉2克，水淀粉10克，白醋少许。

将玫瑰花瓣摘洗干净，一半放入盘中；大虾剪去头须、虾枪，去掉虾线；油热至六成将虾下锅炸熟，爆香葱丝、姜丝，下入白糖、精盐、绍酒、胡椒粉、大虾及少许清水，小火焗约10分钟，勾芡，淋明油，盛入盘中；将另一半玫瑰花撒在锅内，将鲜汤汁连花瓣淋在虾身上即可。

有活血调经、消肿止痛、补肾养颜的功效。

## <<汉方食疗养生智慧>>

### 编辑推荐

《汉方食疗养生智慧（赠拉页）》介绍了：扁鹊说，知病所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。药食并用，食助药效。食物有阴性和阳性之分，有寒、凉、平、温、热等不同的性质或气质。人也有阴性和阳性之分，有阴、阳、平、寒、热等八种不同的体质。阳性食物温阳散寒，阴性食物清热泻火，《汉方食疗养生智慧（赠拉页）》，张教授教你选择适合自己体质的食物。

告诉你什么是医食同源，药膳同功，介绍200种食药两用食物，春夏秋冬四季食疗养生各不同，8种体质8种吃法，健肺、强肝、强心、养胃、补肾、抗衰、养颜、壮阳、益寿、防癌、健脑、减肥、安神的食养方法。

<<汉方食疗养生智慧>>

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>