第一图书网, tushu007.com

<<家庭对症营养药膳全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭对症营养药膳全书>>

13位ISBN编号：9787122069559

10位ISBN编号：7122069559

出版时间：2010-1

出版时间：化学工业

作者：袁立霞//李恩庆

页数：189

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

前言

中医药膳历史悠久、源远流长，是我国传统膳食的重要组成部分。
中医药膳既能饮食养身，又能以药疗疾，具有营养和疗疾的双重功效，我国人民将其广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容。
随着科学技术的发展和人民生活的日益提高，药膳已成为人们日常生活的保健佳品。
尤其近十余年来，在人类回归自然的呼声下，药膳这种寓治养于食的天然食品，备受青睐，药膳餐馆如雨后春笋，纷纷面世。
在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，在国外也享有盛誉。
今天，它已成为一门独具特色的科学、艺术和文化走进千家万户，传遍世界各地。
本书介绍的中医药膳方，针对性较强，内容翔实，参考中西医对疾病的分类方法，将全书分为呼吸系统疾病、消化系统疾病、心血管系统疾病、肝胆疾病、泌尿系统疾病、神经系统疾病、内分泌代谢系统疾病、儿科疾病、妇科疾病、男科疾病10个类别，以病为纲，每个疾病按照中医辨证食疗方和健康生活小贴士等依次排列。
重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有理论价值，又有实用价值；既有传统医学宝库的内涵，又可作为药膳读物推广；既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也可成为广大家庭生活保健必备的一本通俗读物。
由于作者水平有限，成书时间仓促，疏漏之处在所难免。
希望大家提出宝贵意见，以便今后继续完善。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从中医辨证食疗养生保健的角度，介绍了人们日常饮食养生关注的补益营养药膳、四季养生药膳，此外还对常见病及多发病介绍了简单易行的饮食疗法及药膳方。
对呼吸系统、消化系统、心血管系统、肝胆、泌尿系统、神经系统、内分泌代谢系统、儿科、妇科、男科疾病，重点介绍了常见疾病的主要临床表现及可供选择的食疗保健食谱。
　本书通俗易懂、实用简便、疗效确切、适用面广，可作一般科普读物，供广大读者日常饮食参考，亦可供广大医务工作者参考、应用。

书籍目录

第一章 营养药膳基本知识　第一节 药膳应用需注意哪些方面　一、药膳的药物配伍禁忌　二、药物与食物搭配禁忌　三、疾病禁忌　四、养生饮食的宜与忌　第二节 不同体质的人如何进补　第三节 吃对水果不生病 第二章 补益营养药膳　第一节 补气药膳　第二节 养血药膳　第三节 滋阴药膳　第四节 助阳药膳　第五节 气血阴阳双补药膳　第六节 补脾胃药膳　第七节 延年益寿药膳　第八节 美容养颜药膳　第九节 益智药膳 第三章 四季养生药膳　第一节 春季药膳　一、春天天气特点　二、春天补养原则　三、饮食原则　第二节 夏季药膳　一、夏天天气特点　二、夏天补养原则　三、饮食原则　第三节 秋季药膳　一、秋天天气特点　二、秋天补养原则　三、饮食原则　第四节 冬季药膳　一、冬天天气特点　二、冬天补养原则　三、饮食原则 第四章 常见病的食疗药膳　第一节 呼吸系统疾病　一、感冒　二、咳嗽　三、慢性支气管炎　四、支气管哮喘　五、肺炎　六、肺结核　第二节 心血管系统疾病　一、高血压　二、低血压　三、高脂血症　四、冠心病　第三节 消化系统疾病　一、慢性胃炎　二、胃下垂　三、消化性溃疡　四、慢性肠炎　五、便秘　第四节 肝胆疾病　一、病毒性肝炎　二、肝硬化　三、胆囊炎　四、结石症　第五节 泌尿系统疾病　一、泌尿系感染　二、肾盂肾炎　第六节 内分泌代谢系统疾病　一、糖尿病　二、肥胖症　三、类风湿性关节 炎　四、痛风　第七节 神经系统疾病　一、头痛　二、眩晕　三、失眠　第八节 儿科疾病　一、小儿厌食症　二、流行性腮腺炎　三、遗尿症　四、百日咳　第九节 妇科疾病　一、痛经　二、闭经　三、不孕症　四、更年期综合征　第十节 男科疾病　一、前列腺炎　二、阳痿　三、阴囊湿疹

章节摘录

补气药膳是用补气中药，配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品。
这类药膳具有补气之作用，可增加机体的抵抗力和免疫机能，增强体质，以及对外界环境的适应能力，增强全身组织器官功能。
人参炖鸡材科：家鸡1只，人参5克。
制法：将人参切成小块，用清水浸泡40分钟，放入鸡腹内，再放入砂锅（或铝锅）内，先用武火煮开，后改用文火熬约2小时，饮汤食肉。
用法：早晚各食1次，常服有效。
功效：补中益气健脾。
专家点评：人参为东北“三宝”之首，被人们称为“百草之王”。
本品味甘、微苦，性温，入脾、肺经，可以大补元气、固脱生津、安神。
常用于因脾胃气虚、运化失职所致的饮食不香，腹部虚胀，大便溏薄，稍食寒凉则脘腹不适，甚至泄泻者。
忌铁器，服粥期间忌食萝卜和茶。
补虚正气粥鬻材料：炙黄芪20克，党参10克，粳米100克，白糖适量。
制法：将黄芪、党参切片，用清水浸泡40分钟，按水煮提取法，提取黄芪、党参浓缩液30毫升。
粳米洗净煮粥，粥将成时加入黄芪、党参浓缩液，稍煮片刻即可。
用法：早晚各食1次，服时酌加白糖。
功效：补正气，疗虚损，抗衰老。
专家点评：方中黄芪补气固表，党参益气健脾。
本药膳常用于内伤劳倦，年老体弱，久病身瘦，心慌气短，体虚自汗，脾虚久泻，食欲不振等症。

编辑推荐

《家庭对症营养药膳全书》介绍的中医药膳方，针对性较强，内容翔实，深入浅出，通俗易懂，既有理论价值，又有实用价值；既有传统医学宝库的内涵，又可作为药膳读物推广；既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也可成为广大家庭生活保健必备的一本通俗读物。
补气药膳、养血药膳、滋阳药膳、助阳药膳、气血阳阳双补药膳、补睥胃药膳、延年益寿药膳、美容养颜药膳、对症养生水果、季养生药膳。

第一图书网, tushu007.com

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