

<<药在食中>>

图书基本信息

书名：<<药在食中>>

13位ISBN编号：9787302187332

10位ISBN编号：7302187339

出版时间：2009-1

出版时间：清华大学出版社

作者：余阔，王德顺 主编

页数：272

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>

## <<药在食中>>

### 前言

中国幅员辽阔，有高山、平原、河流、湖泊，生长着数不尽的动、植物物种。

在几千年的漫长历史中，中华民族在这块土地上繁衍生息，从神农尝百草开始至今天，把自然界中各种各样的天然的动、植物进行筛选，择出上千种可食的食物。

这些食物是苍天赐给我们取之不尽的宝藏，是我们赖以生存的物质基础。

人们把这些食物分成谷类、豆类、蔬菜、果品、肉类、蛋类、乳类、水产品等，当然还有其他分类，这只不过是为了便于记忆和比较而已，并不很严格。

人们每天吃食物，一是为了温饱，二是为了健康。

摄入的食物如果不适于身体的需要，或有害于身体的生理功能，必然会扰乱机体正常的功能，发生疾病。

在患病时，吃某些食物会对病体产生有益的影响；而另一些食物摄取之后会对病体发生相反作用，使病情加重。

## <<药在食中>>

### 内容概要

本书2004年首版，极受读者欢迎。

作者根据读者反馈，对内容进行了删节或补充，此为修订版。

祖国医学认为，平衡就是健康，调理就是治病，因而十分强调食物的防病治病作用。

食物之所以具有防治疾病作用，是因为食物和药物一样，都具有不同的性味、归经、升降、沉浮、补泻、有毒无毒等性质。

食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能“食到病除”。

本书分上、下两篇。

上篇为食物药用篇，按谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等对食物进行分类介绍，分别讲述其他营养特点，药用性能及简便食疗方例。

下篇为保健食谱与食疗药膳篇，仍按谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等分别大量行之有效的保健食谱和食疗药膳；还介绍了民间常用的保健药酒和药茶。

本书内容独特，新颖，所介绍的食疗方例和药膳均是基于中医古籍及民间传统配方，简便实用，效果显著，在人们日益崇尚自然的今天，对指导人们科学防治疾病、提高生活质量，无疑具有很好的指导作用。

本书可供广大群众阅读参考。

## &lt;&lt;药在食中&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 食物药用篇 1 谷类食物的药用 1.1 谷类食物的药用特点 1.2 常见谷类食物的药用性能和简便食疗方例 2 豆类食物的药用 2.1 豆类食物的药用特点 2.2 常见谷类食物的药用性能和简便食疗方例 3 蔬菜类食物的药用 3.1 蔬菜类食物的药用特点 3.2 常见蔬菜类食物的药用性能和简便食疗方例 4 果品类食物的药用 4.1 果品类食物的药用特点 4.2 常见果品的药用性能和简便食疗方例 5 肉类食物的药用 5.1 肉类食物的药用特点 5.2 常见肉类食物的药用性能和简便食疗方例 6 蛋类食物的药用 6.1 蛋类食物的药用特点 6.2 常见蛋类食物的药用性能和简便食疗例 7 奶类食物的药用 7.1 奶类食物的药用特点 7.2 常见奶类食物的药用性能和简便食疗方例 8 水产类食物的药用 8.1 水产类食物的药用特点 8.2 常见水产类食物的药用性能和简便食疗方例 9 花卉类食物的药用 9.1 花卉类食物的药用 9.2 常见花卉类食物的药用性能和简便食疗方例 下篇 保健食谱与食疗药膳篇 1 谷豆类保健食谱及食疗药膳 1.1 豆谷类保健食谱 1.2 谷豆类食疗药膳 2 肉类保健食谱及食疗药膳 2.1 肉类保健食谱 2.2 肉类食疗药膳 3 禽蛋类保健食谱及食疗药膳 3.1 禽蛋类保健食谱 3.2 禽蛋类食疗药膳 4 水产类保健食谱及食疗药膳 4.1 水产类保健食谱 4.2 水产类食疗药膳 5 果蔬类保健食谱及食疗药膳 5.1 果蔬类保健食谱 5.2 果蔬类食疗药膳 6 花卉类保健食谱及食疗药膳 6.1 花卉类保健食谱 6.2 花卉类食疗药膳 7 保健药酒 8 保健药茶

<<药在食中>>

章节摘录

插图：

<<药在食中>>

编辑推荐

《药在食中-食物药用大众宝典（第2版）》2004年首版，极受读者欢迎。作者根据读者反馈，对内容进行了删节或补充，此为修订版。

<<药在食中>>

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>