

<<药膳食疗学>>

图书基本信息

书名：<<药膳食疗学>>

13位ISBN编号：9787501952953

10位ISBN编号：7501952957

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：徐江普

页数：250

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>

<<药膳食疗学>>

内容概要

随着越来越多的人对健康的重视，药膳食疗被更多的人认识和接受。

其实前人早就告诉我们，“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”，“食能以时，身必无灾”。

清代《随息居饮食谱》曰：“国以民为本，而民失其教，或以乱天下。

人以食为养，而饮食失宜或以害其身命……故圣人疾与战并慎，而养与教并重也”。

可见百姓的健康与国家利益是密不可分的，而维护人体健康的重要手段之一就是“食宜”，就是合理的饮食。

只有合理地饮食营养，才是人们健康的根本保证。

我校是培养烹饪人才的重要基地，而从事烹饪事业的人员了解、熟悉、运用我国药膳食疗养生的思想方法，对人们健康长寿将会起到关键的作用。

大家都清楚，我国老龄化的情况越来越突出。

当有四、五亿老龄人口时，对世界上任何一个国家从财政来说，都是难以解决的问题。

靠什么，靠自己，靠我们每一个人从现在做起，重视自身健康。

我国的食疗养生有悠久的历史和丰富的经验，为了我们从事烹饪事业的工作者继承发扬这些优秀遗产，特编写本教材。

<<药膳食疗学>>

书籍目录

第一章 药膳食疗概述 第一节 药膳食疗发展简述 第二节 药膳食疗的效能 第三节 药膳的分类第二章 药膳食疗基础理论 第一节 中医学的基本知识在药膳中的应用 一、中医的两大特点 二、中医的哲学思想 三、气、血、津液 四、病因 五、脏腑 六、经络 七、八纲辨证 第二节 中药的基本知识 一、中药的性能 二、中药的应用 三、中药的炮制 第三节 中医的养生 一、适应自然规律 二、重视精神调养 三、体育锻炼养生 四、饮食养生 第四节 药膳的配制 一、药膳菜肴的配伍 二、药膳菜肴的烹制 三、药膳菜肴的调味 四、药膳配伍的禁忌第三章 药物与药膳制作 第一节 解表药及药膳 一、辛温解表药及药膳 紫苏叶 苏叶人参肉圆汤 苏叶粥 白芷 芎白鲢鱼 芎芷猪脑 紫蔻牛肉 二、辛凉解表药及药膳 薄荷 薄荷藕梨 青荷蒸白鳝 薄荷鸡丝 葛根(粉葛、甘葛) 玉露糕 粉葛鲤鱼 葛粉羹 葛根粥 菊花 杞菊肉丝 杞菊草鱼头 菊花鸡片 第二节 清热药及药膳 知母 二母甲鱼汤 牡蛎知母莲子汤 白虎粥 芦根 芦根鸭肉汤 芦根粥 芦根白茅饮 天花粉 兔肉花粉羹 花粉冬瓜汤 天花粉粥

<<药膳食疗学>>

编辑推荐

随着越来越多的人对健康的重视，药膳食疗被更多的人认识和接受。合理地饮食营养，是人们健康的根本保证。本书主要包括：药膳食疗概述、药膳食疗基础理论、药物与药膳制作等。

<<药膳食疗学>>

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>