

<<中国传统营养学>>

图书基本信息

书名：<<中国传统营养学>>

13位ISBN编号：9787501982677

10位ISBN编号：7501982678

出版时间：2011-7

出版时间：轻工

作者：何宏

页数：247

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>

<<中国传统营养学>>

内容概要

本书共分十七章，主要内容包括：中国传统营养学发展简史，中国传统营养学的特点，体质的分类与判定，补益类食物，理气、理血类食物，温里、清热、解表类食物，化痰止咳平喘类食物，常用食疗中药材等。

本书不但是“烹饪工艺与营养”专业的专业教材，也可供医学类专业、食品类专业、旅游类专业作为专业教材或选修教材，同时可作为关注中医食养的一般读者和营养研究者和饮食文化爱好者的参考书籍。

<<中国传统营养学>>

书籍目录

第一章 概论

- 第一节 中国传统营养学的概念和内容
- 第二节 中国传统营养学的基本观点
- 第三节 中国传统营养学与西方营养学
- 同步练习

第二章 中国传统营养学发展简史

- 第一节 传统营养学的萌芽：先秦时期
- 第二节 传统营养学的起步：两汉魏晋南北朝时期
- 第三节 传统营养学的兴起：隋唐时期
- 第四节 传统营养学的兴盛：宋元明时期
- 第五节 传统营养学的发展：清代时期
- 第六节 传统营养学的挑战：民国时期
- 第七节 传统营养学的开拓：新中国时期
- 同步练习

第三章 中医学的基本理论

- 第一节 阴阳学说
- 第二节 五行学说
- 第三节 脏象学说
- 第四节 经络学说
- 第五节 病因学
- 第六节 诊断学与药物治疗学
- 同步练习

第四章 中国传统营养学的特点

- 第一节 整体观念
- 第二节 辨证施食
- 第三节 脾胃为本
- 同步练习

第五章 体质的分类与判定

- 第一节 体质的分类
- 第二节 体质分类的判定
- 第三节 不同体质的饮食调养
- 同步练习

第六章 食品的性能与应用

- 第一节 食物的性能
- 第二节 食物的应用
- 同步练习

第七章 补益类食物

- 第一节 补气类食物
山药 大枣 栗子 马铃薯 香菇 白扁豆 白扁豆花 豇豆 甘草 粳米 籼米 糯米
鸡肉 牛肉 猪肚 猪肾 鳊鱼 鳙鱼 泥鳅
- 第二节 补血类食物
龙眼肉 荔枝 葡萄 胡萝卜 菠菜 花生 阿胶 鹿筋 猪肝 猪心 猪蹄 乌贼
- 第三节 补阳类食物
核桃仁 益智仁 韭菜籽 冬虫夏草 羊肉 狗肉 黄狗肾 鹿尾 海参 河虾 海虾
- 第四节 补阴类食物

<<中国传统营养学>>

枸杞子 桑葚 黑芝麻 葵花子 百合 银耳 松子 黄精 玉竹 猪肉 猪脑 牛乳
鸡蛋 乌骨鸡 鸭肉 甲鱼 牡蛎 鲍鱼 哈什蟆油 燕窝

同步练习

第八章 理气、理血类食物

第一节 理气类食物

陈皮 薤白 刀豆 豌豆 荞麦 佛手 香橼 茉莉花 代代花 小茴香 木香

第二节 理血(活血)类食物

慈姑 甜菜 油菜 桃仁 姜黄 鼠尾草 红花 番红花 玫瑰花 醋 螃蟹

第三节 理血(止血)类食物

藕 茄子 薤菜 马兰 黑木耳 槐花 大蓟 小蓟 白茅根 猪肠

同步练习

第九章 祛湿类食物

第一节 利水渗湿类食物

茯苓 赤小豆 薏苡仁 冬瓜 芥菜 莴苣 金针菜 枳椇子 鲤鱼 鲫鱼 黑鱼

第二节 芳香化湿类食物

白豆蔻 草豆蔻 草果 砂仁 藿香

第三节 祛风湿类食物

木瓜 海棠 五加皮 乌梢蛇 白花蛇

同步练习

第十章 消食类食物

山楂 萝卜 莱菔子 麦芽 谷芽 锅巴 猪脾 鸡内金

同步练习

第十一章 温里、清热、解表类食物

第一节 温里类食物

韭菜辣椒 干姜 高良姜 八角茴香 桂皮 胡椒 花椒 丁香 苜蓿 红糖

鲢鱼 鳙鱼 草鱼

第二节 清热类食物

绿豆 苋菜 莼菜 茭白 苦瓜 水芹 香椿 马齿苋 芦荟 菊苣 淡竹叶 鲜芦根

蒲公英 金银花 鱼腥草 栀子 余甘子 决明子 茶叶 苦丁茶 香蕉 甘蔗 橄榄

无花果 河蚌

第三节 辛温解表类食物

生姜 芫荽 葱白 白芷 香薷 紫苏 罗勒 迷迭香

第四节 辛凉解表类食物

薄荷 牛蒡 牛蒡子 葛根 桑叶 菊花 淡豆豉

同步练习

第十二章 收涩类食物

莲子 荷叶 芡实 石榴 青梅 乌梅 杨梅 覆盆子 肉豆蔻 鸡肠 猪脬

同步练习

第十三章 化痰止咳平喘类食物

第一节 化痰类食物

桔梗 荸荠 芋艿 笋 洋葱 丝瓜 紫菜 海带 冬瓜子 黄芥子 胖大海 梨沙棘 海蜇

第二节 止咳平喘类食物

杏仁 枇杷 银杏 罗汉果 百里香 紫苏籽 柿子 猪肺

同步练习

第十四章 其他类食物

第一节 安神类食物

酸枣仁 小麦

<<中国传统营养学>>

第二节 平肝息风类食物

旱芹 猪血 蝎子

第三节 驱虫类食物

槟榔 香榧 大蒜 南瓜子

第四节 润下类食物

蜂蜜 火麻仁 郁李仁

同步练习

第十五章 常用食疗中药材

人参 西洋参 丹参 党参 三七 贝母 川芎 五味子 天麻 生地黄 熟地黄
何首乌 白术 当归 白芍 杜仲 益母草 黄芪 鹿茸 蛤蚧

同步练习

第十六章 四时食养

第一节 春季食养

第二节 夏季食养

第三节 秋季食养

第四节 冬季食养

同步练习

第十七章 人群食养

第一节 幼年食养

第二节 青壮年食养

第三节 老年食养

第四节 妇女食养

同步练习

附录

卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知

同步练习参考答案

参考文献

章节摘录

版权页：插图：（1）主气、司呼吸。

肺主气，包括两个方面。

一是主呼吸之气。

通过肺的呼吸，吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，使体内外的气体不断得到交换。

二是指肺主一身之气。

肺与宗气的生成有密切关系。

宗气由水谷之精气与肺所吸人之气相结合而成，积于胸中，通过“肺朝百脉”而布散全身，以保持各组织器官的正常功能。

它在生命活动中占有重要地位，因此，肺起着主一身之气的作用。

肺主气的功能正常，则气机通畅、呼吸调匀；若肺气不足，则出现呼吸无力、气短、语音低微等气虚症状。

（2）主宣发与肃降，外合皮毛。

宣发是宣布、发散之义。

肺主宣发指的是由于肺气的推动，使气血津液布散周身，包括体内的脏腑经络和体表的肌肉皮毛。

若肺气不能宣发而壅滞，则可见胸满、鼻塞、咳吐痰涎等症状。

肃降是清肃下降之义。

肺居于胸中，它的气机以清肃下降为顺，以促进气和津液的运行，保持肺气清宁。

若肺气不能肃降而上逆，则可出现胸闷、咳嗽、喘息等症。

<<中国传统营养学>>

编辑推荐

《高等职业教育教材:中国传统营养学》为浙江省“十一五”重点建设教材之一。

<<中国传统营养学>>

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>