第一图书网, tushu007.com

<<粥膳养生1008例>>

图书基本信息

书名：<<粥膳养生1008例>>

13位ISBN编号：9787503240546

10位ISBN编号：7503240547

出版时间：2011-1

出版时间：中国旅游出版社

作者：于菁

页数：343

字数：260000

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

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的说法，早在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。
传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。
至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。
《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们须根据需要，兼而取之。
但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。
事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。
饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。
中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一,最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

<<粥膳养生1008例>>

内容概要

圆满人生，由健康开始；健康身心，由养生开始！ 1000多道日常的营养健体粥。
500多例简单易做的不同职业的养生粥膳。
300多道针对孕妇、儿童、中老年及更年期人的保健粥。
汤饮名称：精心挑选各类粥膳，覆盖各类人群、职业及病症，一册在手，健康永久。
主料细分：按照超市的分类方式，将六大主料分为200多个品种。
粥膳图片：精美的图片，让您在阅读的同时产生一试身手的欲望。
实景图片：重点食材、器皿等关键点实景再现，新手一样能做出佳肴。

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。
现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作17年。
组织大型健康科普报告及讲座百余场

<<粥膳养生1008例>>

书籍目录

粥腊养生经　粥膳养生经　药粥的养生之道　　摄生自养　治疗疾病　　抗老延年　　病后调理　　预防疾病　煮好粥的学问　　选原料的学问　用火的学问　　用水的学问　三种粥的煮法　　米粥煮法　生滚粥　　豆粥煮法　制作粥膳注意事项　　煮粥食物的选用要得当　　淘米不宜用力　水烧开后下米　　加入少量的食用油防止溢锅　　……养生粥膳，不老食方一日一粥，赶走亚健康千年粥膳，百病医方不同职业的养生粥膳四季粥吩时摄养　特殊人群的内经粥膳

章节摘录

插图：饮食是摄取营养维持机体生命活动的重要手段。
维持皮肤生理功能同样需要各种营养物质。
但饮食失宜则又是导皮肤病发生的原因之一，如痤疮、湿疹、脂溢性皮炎、疮疡等均与饮食有关。
饮食偏嗜，过食生冷，易伤脾生湿而起湿疹，过食半辣易生胃火而生痤疮，过食肥甘厚腻易发生痈疮。
风疹、水痘、单纯疱疹、带状疱疹的患者应多吃寒凉的莲子、苦瓜、荸荠、冬瓜等，忌辛辣、肥甘厚味。
患有毛囊炎、疖肿、痈、脓包疮等感染性皮肤病者宜忌食辛辣及羊肉、虾、蟹等。
患痤疮、脂溢性皮炎、酒渣鼻者忌食刺激性食物如咖啡、浓茶、白酒，少食油腻、甜食、火锅，多食芹菜等粗纤维蔬菜，保持大便通畅。
接触性皮炎、湿疹、荨麻疹等过敏性皮肤病患者应多食性味清淡寒凉的新鲜绿叶菜和水果如丝瓜、黄瓜、苦瓜、胡萝卜、芹菜、绿豆、赤小豆、柚子、梨、荸荠、甘蔗等。
少吃海鲜、牛奶、羊肉、蟹及竹笋、韭菜、蘑菇等腥荤动风发物。

编辑推荐

《粥膳养生1008例》：国医养生堂

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