

<<阴阳调补餐>>

图书基本信息

书名：<<阴阳调补餐>>

13位ISBN编号：9787504853080

10位ISBN编号：7504853089

出版时间：2010-1

出版时间：农村读物出版社

作者：双福，赵峻 主编

页数：104

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>

<<阴阳调补餐>>

内容概要

养生保健食补胜于药补。
五千年饮食养生精华适宜的食物是最好的医药。
精心调补，使阴阳得以平衡，乃养生益寿之本。
本书精选美食百余款。
这些美食，平衡阴阳功效显著。
书本最后附录常用中药材图解。
本书由著名中医、营养师联手审定推荐。

<<阴阳调补餐>>

书籍目录

Part 1 阴虚调补餐 养生讲堂 阴虚的人如何调补 山药桂圆炖甲鱼 豆瓣肘子 双耳拌黄瓜 麻条拔丝山药 番茄炒山药 香菇炒山药 香焗菠菜 芝麻藕片 葱油莴笋丝 双耳炒红枣 嫩姜炒仔鸭 栗子烧鸭块 萝卜条炒墨鱼 天麻甲鱼 芙蓉蟹肉 银耳干贝 凉拌海蜇片 樱桃银耳汤 丝瓜核桃仁汤 乌豆大枣汤 冰糖黄精汤 番茄肉丝汤 瑶柱瘦肉汤 栗子冬瓜煲老鸭 沙参玉竹老鸭汤 灵芝蜜枣老鸭汤 生地鸭蛋汤 花旗参炖老鸽 银耳炖鹌鹑蛋 双杏雪梨煲田螺 菊花鱼球汤 百合莲子羹 牛奶玉米羹 冰糖枸杞银耳羹 银耳红枣粥 莲藕粥 生地粥 阿胶粥 枸杞猪肝粥 红糖小米粥 三鲜糯米粥 川贝百合粥 沙参麦冬粥 淡菜糯米饭 一品山药饼 山药鸡丝面 山药汤圆

Part 2 阳虚调补餐 养生讲堂 阳虚的人如何调补 番茄大虾捞饭 鸽肉红枣饭 白果鸡汤 韭菜拌银芽 韭菜炒鸡蛋 韭菜炒银鱼 韭菜炒青虾 韭菜炒核桃仁 韭黄炒猪腰 核桃仁炒腰花 胡萝卜炒羊肉 山药炖羊肉 核桃仁爆鸡卜 艾叶蒸乌鸡 苡蓉虾球 枸杞油爆虾 虾仁炒蛋 蒸豆腐虾 当归赤豆煲猪肝 芡实白果猪肚汤 当归羊肉汤 萝卜桂圆羊腩汤 三子鸡翅羹 党参炖鸡汤 陈皮草果乌鸡汤 杜仲党参煲乳鸽 鲫鱼羹 巴戟天鱼头汤 韭菜粥 核桃枸杞粥 神仙粥 干山药粥 鹌鹑山药粥 菟丝鸡肝粥 菟丝笋片粥 鱼肉水饺 虾仁馄饨 韭菜鲜肉馄饨

Part 3 阴阳两虚调补餐 养生讲堂 阴阳两虚的人如何调补 苡蓉鸡肉粥 化生炖猪肉 清炒鳝鱼丝 韭菜蛤蜊汤 淮山巴戟炖海参 冰糖炖海参 笋片烧海参 海参粥 乌参鸽粥 四仁鸡蛋粥 鸭羹粥

附录 常用中药材简介 当归 灵芝 田七 川贝母 附子 黄精 黄芪 生地 天麻 党参 沙参 西洋参 巴戟天 补骨脂 吴茱萸

<<阴阳调补餐>>

章节摘录

插图：“阴阳者，天地之道也……治病必求于本。

”（《素问·阴阳应象大论》）“善诊者，察色按脉，先别阴阳。

”（《素问·阴阳应象大论》）【阴阳，中医辨证的总纲】阴阳，是我国古代哲学的一对范畴。

“善诊者，察色按脉，先别阴阳。

”（《素问·阴阳应象大论》）一个善于诊治疾病的医生，首先是运用四诊的方法辨别证候的属阴、属阳。

中医学有多种辨证方法，如病因辨证、八纲辨证、脏腑辨证、六经辨证、三焦辨证、卫气营血辨证等，但无论哪种辨证方法，都要用阴阳加以概括和分析。

临床最常用的八纲辨证是各种辨证方法的总纲，而阴阳又是八纲之总纲，以统领表里、寒热、虚实，即表、热、实属阳，里、寒、虚属阴。

疾病的治疗，皆从阴阳变化这个根本上认识和处理。

【阴阳失衡·百病始生】“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾……如阴阳得其平，则疾不生。

”这里的疾不生，是指不生病，而人体不生病的关键又在于“阴阳得其平”，平，即阴阳平和，不偏胜不偏衰。

疾病的发生，不外乎阴阳的失调；所以治疗疾病，就必须探求病变的根本，或本于阴，或本于阳。

【补益其实就是补阴阳】“陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。

如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

”（《素问·生气通天论》）陈阴阳，就是使阴阳相等，各无偏胜。

这里所说的阴阳相等、各无偏胜，亦即阴阳调和之意。

而阴阳调和，即可达到人体筋脉和顺，骨髓坚固，气血顺从。

这样，内外就能调和，邪气不能侵害，耳聪目明，正气运行如常。

由此看来，保持人体阴阳平衡、协调是多么重要。

人体是一个有机整体，人体阴阳二气处在平衡协调状态，可保持人体与自然界的统一协调。

我们要经常检查自己体内有无阴阳偏盛偏衰的表现，一旦发现，就要立即采取措施，以使阴阳“以平为期”，为了求得这种“暂时平衡状态”的生命的根本条件，保持人体阴阳的协调平衡就成为一个重要的养生法则，无论精神、饮食、起居、运动的调摄，还是自我保健或药物的使用，都离不开阴阳协调平衡、“以平为期”的宗旨。

<<阴阳调补餐>>

编辑推荐

《阴阳调补餐》：著名中医，营养师联手审定推荐。
附录：常用中药材图解，中华饮食养生经典珍藏版。

<<阴阳调补餐>>

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>