

<<家庭食疗手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭食疗手册>>

13位ISBN编号：9787511709424

10位ISBN编号：7511709427

出版时间：2012-10

出版时间：中央编译出版社

作者：马淑然 等主编

页数：740

字数：391000

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>

## <<家庭食疗手册>>

### 内容概要

《家庭食疗手册》系统全面，深入浅出，可供从事营养学研究人员、营养知识爱好者、中西医在校大学生、临床医生以及家庭主妇、餐饮家政服务人员参考。

## <<家庭食疗手册>>

### 作者简介

肖延龄，1964年4月出生，中共党员，河北省武安市人。  
中医内科学硕士，针灸学博士，应激医学博士后。  
北京同仁堂中医医院主任医师，门诊部副主任，中医内科主任。  
中华中医药学会会员，世界中医药联合会美容专业委员会常务理事。  
主持或主研国家自然科学基金课题2项，参加部局级课题3项；主编或副主编专著5部，参与编著2部；在国家级、省级学术刊物上发表论文30余篇。  
作为特邀医学专家，多次参加北京电视台《晚晴》节目和中国国际电台《中华养生》节目录制。  
在华医网主讲《中国中医基础理论》。  
师从全国著名针灸学家石学敏院士学习针灸，擅长应用中药治疗心脑血管疾病（如冠心病、心肌炎、肺心病、慢性心衰、高血压病、中风后遗症），顽固性口腔溃疡，过敏性疾病，更年期综合症，慢性溃疡性结肠炎，黄褐斑，妊娠斑，痤疮，月经不调，痛经，男女不孕症。  
以及应用针灸治疗偏头痛、三叉神经痛等各种痛证和神经运动系统疾病。

马淑然，1964年11月出生，中共党员，医学博士。  
北京中医药大学教授，主任医师，博士生导师，基础医学院中医基础系副主任。  
国家中医药管理局第三批名老中医刘燕池教授的学术继承人。  
国家中医药管理局刘燕池名医传承工作站负责人。  
北京中医药大学国医堂中医门诊部内科、妇科专家。  
国家公派赴美访问学者。  
国家自然科学基金委项目同行评议专家。  
《中国医药》杂志审稿专家；《中华中医药》杂志审稿专家。  
主持国家级、部级课题3项；主编教材、专著10余部；参编著作20余部；发表学术论文60余篇；获得科研奖6项。  
作为特邀医学专家，在华医网录制《中医诊断学》、《中医妇科学》视频讲座；在超星学术视频录制《中医藏象理论及常见脏腑病证的防治》视频讲座。  
科研方向：中医四时五脏阴阳理论整理与实验研究。  
临床特长：哮喘、过敏性疾病、胃病、冠心病、高血压、盆腔炎、月经不调。

<<家庭食疗手册>>

书籍目录

第一章常见症状的营养治疗

食疗的原料来源

食疗原料的性能

食疗原料的配伍

食疗膳食的类证

食疗的基本原则

食疗的注意事项

食材的选购

食材的烹调方法

第二章健康与膳食结构

合理营养与膳食

营养与疾病

平衡膳食结构

平衡膳食的饮食习惯

特殊生理条件下的营养和膳食

特殊工种工人的保护性膳食

第三章食物治病的依据

辨证施食

调养脾胃

兼护诸脏

四气相宜

五味正归

食物归经

升降浮沉妙用

宜忌得当

第四章常用食疗食物类证、性能与功用

谷物类

豆类

蔬菜类

水产品类

家禽家畜昆虫类

水果类

干果类

第五章常见病证食疗

第一节内科

系统一传染病

辨证食疗小贴士

辨证食疗小贴士

辨证食疗小贴士

细菌性痢疾

系统二循环系统疾病

系统三消化系统疾病

系统四内分泌系统疾病

系统五血液病

系统六神经系统疾病

<<家庭食疗手册>>

系统七泌尿生殖系统疾病

系统八呼吸系统疾病

系统九癌症疾病

第二节妇产科

第三节男科

第四节儿科

第五节五官科

第六节皮肤病

第七节外科

第六章常见症状食疗

失眠

头晕头痛

中暑

贫血

水肿

疲乏

便秘

腹泻

白发

腰痛

咳嗽

记忆力减退

第七章保健养生食疗

第一节女性

美容养颜

丰体瘦身

孕期及临产保健

产后保养

更年期保健

第二节男性

强体增力

保肾护肝

减压抗疲劳

减肥排毒

第三节宝宝

婴幼儿发育

增高助长(12~18岁——青春期)

第四节老年

益智健脑

聪耳明目

强身健体

抗衰老

第五节不良嗜好的保健

吸烟

酗酒

熬夜

第六节 四季与地域养生食疗方

<<家庭食疗手册>>

春季

夏季

秋季

冬季饮食养生

北方

南方

第七节体质养生食疗方

## &lt;&lt;家庭食疗手册&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：13 黄花菜【性味】甘，平。

【功效】清热凉血，利湿热，安神，明目。

【适应证】血热出血；小便赤涩；心烦不安；肝虚有热，视物不清。

【应用举例】萱草合欢汤：黄花菜30g，合欢花10g。

水煎半小时去渣，加蜂蜜适量，同煎2~5分钟即成。

睡前饮服。

本方中取黄花菜除烦安神，合欢花安神解郁，共奏除烦解郁安神之效。

用于虚烦不安，忽忽不乐，夜不能眠。

【食用建议】患有皮肤瘙痒症者忌食。

黄花菜含粗纤维较多，肠胃病患者慎食。

14 菜花【性味】甘，凉。

【功效】补肾填精，健脑壮骨，补脾和胃。

【适应证】久病体虚，肢体痿软，耳鸣健忘，脾胃虚弱，小儿发育迟缓等病证。

【应用举例】香菇炒菜花：菜花250g，香菇15g，鸡油10g，鸡汤100ml，花生油、精盐、味精、葱、生姜、淀粉各适量。

菜花择洗干净，切成小块，放入沸水锅内焯一下捞出；香菇用温水泡发，去蒂洗净。

炒锅上火，放花生油烧热，下葱、姜煸出香味，加鸡汤、精盐、味精，烧开后捞出葱、姜不要，放入香菇、菜花，用小火稍煨入味后，用水淀粉勾芡，淋上鸡油，盛入盘内即可食用。

能益气健胃，补虚强身，适用于食欲不振，吐泻乏力等症，也可防治佝偻病。

【食用建议】菜花为常用佳蔬，诸无所忌。

菜花营养丰富，但常有残留的农药，还容易生虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还可有助于去除残留农药。

15 辣椒【性味】大热，辛。

【功效】温中散寒，开胃消食，发汗。

【适应证】脾胃虚寒，脘腹冷痛，呕吐泻痢，食欲不振。

【应用举例】青椒炒豆豉：青辣椒250g，切成小段，放锅中煸炒至软，拨在一边；另用食油适量煎熟，下豆豉250g，翻炒至香时，再将辣椒混入略炒拌均匀即成。

黑豆豉为开胃进食之上品，同青椒炒食，咸辣适中，香润可口。

较适合于脾胃虚寒，食欲不振的病人佐餐食。

【食用建议】不适宜痔疮患者、有眼病者、慢性胆囊炎患者、肠胃功能不佳者、热证者、产妇、口腔溃疡者、高血压病人、泌尿系统结石患者和风热冰患者。

正常人吃辣也应注意，服用维生素K及止血药时不宜食用辣椒，辣椒也不宜与胡萝卜、动物肝脏同时食用。

<<家庭食疗手册>>

编辑推荐

《家庭食疗手册》系统全面，深入浅出，可供从事营养学研究人员、营养知识爱好者、中西医在校大学生、临床医生以及家庭主妇、餐饮家政服务人员参考。



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>