

<<河鲜海产食法便典>>

图书基本信息

书名：<<河鲜海产食法便典>>

13位ISBN编号：9787535943644

10位ISBN编号：7535943640

出版时间：2008-1

出版时间：广东科技出版社有限公

作者：黎同明

页数：175

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>

<<河鲜海产食法便典>>

前言

远古之人并无专门的药物，在以觅食为生的时代，人们逐渐发现一些食物同时还具有防病治病的作用，于是自觉不自觉地将这类食物用于防治某些疾病。

可以这样推测，最早的药物应该是产生于食物之中，因而古代就有“药食同源”之说。

食物，是人类赖以生存的最基本物质，食物的品质如何，同人类的健康与繁衍有着最密切的关系。

因此，利用日常饮食防治疾病的传统源远流长，从古至今积累了非常丰富的经验。

据“周礼·天官”记载，周朝就设有医师负责掌管医药政令，下设有食医、疾医、疡医和兽医。

这是现存文献中最早的医生分科的记载。

其中“食医”作为一个重要职位与其他科的医生并列，平起平坐。

“食医”既是贵族们的日常饮食掌管者，即主管饮食健康的营养师，又是负责利用食物为统治者防病治病的职业医生。

由此可窥知，至少从周朝开始，已经对饮食保健与饮食治疗非常重视，使之居于很重要的地位。

对饮食保健与饮食治疗，我国传统的中医很早就已进行了深入细致的研究。

在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础，如《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气

。”明确指出药物主要用以攻逐病邪，而扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常饮食，但这些饮食都有不同的四气、五味，其气与味既有补养某一方面正气的作用，但也有造成某方面偏颇失调的作用，因而必须根据个体阴阳气血的盛衰不同，选择其气与味适合的食物，杂合调和而食之，才能补精益气，扶正祛邪，防病治病。

在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、各有所忌；必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复

。简而言之，无论饮食保健还是饮食治疗，都必须坚持辨证论治的基本原则。

《黄帝内经》的这些理论，至今仍然具有指导性的作用。

食物的养生保健及防病治病作用常见载于中药学著作中。

在现存最早的中药学经典著作《神农本草经》中，共记载药物360多种，其中食物就有40多种，约占所记载药物的1/9。

由此可见自古以来的“药食同源”之说并非虚语，食物在中药学中占有很重要的地位。

在《神农本草经》之后的历代本草著作中，食物是其中重要的组成部分，并且历代都有不同程度的发展与发挥。

<<河鲜海产食法便典>>

内容概要

本书精选了近百种常见水产品，分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、选购贮存、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及温馨提示和知识链接。

读者从中可获得如何通过日常饮食来维持健康、防病治病的基本知识。

<<河鲜海产食法便典>>

书籍目录

河鲜海产类 干贝 田螺 牡蛎 附：牡蛎肉 泥螺 蚌 蚬 淡菜 蚶 蛤蜊 附1：海蛤粉
附2：西施舌 蛭子 花姬蛙 田鸡 附：田鸡油 蛇 附1：蛇蜕 附2：蛇毒 附3：
蛇胆 附4：蛇膏 附5：蛇血 蟾蜍 蟹 鳖 附：鳖甲 龟 附：龟甲 岩头菜 裙带菜
紫菜 海带 海藻 海马 海参 海蜇 海胆黄 海粉 塘虱鱼 鲩鱼 鲫鱼 鲢鱼 鲈鱼 附
：鲈鱼鳃 鲢鱼 鲤鱼 鳊鱼 鳝鱼 鳙鱼 银鱼 罗非鱼 乌鱼 附1：乌鱼血 附2：乌鱼肠
白鱼 鲟鱼 泥鳅 鳊鱼 鲟鱼 油鱼 河豚 附1：河豚目 附2：河豚子 附3：河豚鱼肝
油 青鱼 黄颡鱼附录 酒与调味品

<<河鲜海产食法便典>>

章节摘录

插图：

<<河鲜海产食法便典>>

编辑推荐

《河鲜海产食法便典:单一食物治百病》专家解读，美味海鲜食法！
得心应手，学会食物养身！
常吃海鲜的人更聪明，会吃海鲜的人更健康！

<<河鲜海产食法便典>>

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>