

<<中华药膳养生治病一本通>>

图书基本信息

书名：<<中华药膳养生治病一本通>>

13位ISBN编号：9787537551564

10位ISBN编号：7537551561

出版时间：2012-6

出版时间：张伟、满江 河北出版传媒集团,河北科学技术出版社 (2012-06出版)

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>

<<中华药膳养生治病一本通>>

内容概要

《中华药膳养生治病一本通》内容简介：随着现代生活水平的日益提高，人们对自身健康的关注越来越高。

那么，日常生活中，无病怎么防病，有病又该如何治病，良药利病能否不苦口？

基于此，药膳渐渐走入人们的视野，成为餐桌上的一道独特风景。

不过，很多人对于一些食物和药材的属性与功效只知一二，在自制药膳时往往无从下手，甚至胡乱操作造成危险。

正是源于广大读者的这种需求，我们着手编著了《中华药膳养生治病一本通》。

<<中华药膳养生治病一本通>>

书籍目录

第一章 寓医于食话药膳第一节 了解药膳的特点不可不知的中华药膳药膳中食物的四性五味药膳中中药的性能药膳常用的制作方法常用的中药补品四季三月天饮食原则第二节 药膳的配伍禁忌药物与药物的配伍禁忌中药与食物的配伍禁忌食物与食物的配伍禁忌饮食忌口“因病而论”第二章 药膳常用的食物原料第一节 谷豆类大米黑米小麦玉米黄豆绿豆豇豆蚕豆豆腐第二节 肉蛋类鸡肉鸭肉鹅肉猪肉牛肉羊肉兔肉鸭蛋鸡蛋第三节 水产类泥鳅鲫鱼鲤鱼鲢鱼海参带鱼蓴虾蓴紫菜海带……第三章 药膳常用的中药原料第四章 健美容药膳食谱第五章 细说常见病调理药膳

章节摘录

版权页：插图：消化不良消化不良并不是一种单纯的而是一组十分常见的临床症候群。

临床上表现为上腹疼痛或不适，尤其是餐后加重，上腹饱胀、嗝气、食欲不振、恶心、呕吐、烧心和反酸等，症状持续时间较长。

发病率占消化专科门诊的40%左右，其中又以老年人和儿童居多。

中医学认为，消化不良多因脾胃虚弱，或饮食不节，过食瓜果生冷之物；或喂养不当，营养吸收障碍；或因感受外邪，损伤脾胃，以致运化失职而引发本病。

治疗上，应根据病因及症状表现，辨证施治，但以健脾益胃助消化为主。

方一 什锦山药【原料】山药1650克，西瓜子仁5克，葡萄干、莲子、瓜条、蜜枣、青梅、年糕各30克，菠萝罐头半罐，青红丝（胡萝卜丝、海带丝）各3克，白糖90克，蜂蜜、水淀粉各适量。

【制用法】 莲子去红衣、莲芯，开水焯透；蜜枣去核；瓜条、青梅均切丁；碗内抹上一层猪油，用西瓜子仁、葡萄干、青红丝、莲子、蜜枣、瓜条、青梅在碗内先码上一定的图案。

山药洗净，蒸熟，去皮，压成泥，入白糖拌匀，先取一半放入码好图案的碗内，把剩下的果料放在其上，把另一半山药泥放在上面：将装有山药泥和果料的碗，上笼蒸40分钟取出，翻扣盘内。

另取一锅，注入开水150毫升，上火，加入蜂蜜、白糖，用文火稍煮化，待水变稠时，用少许水淀粉勾芡，将汁浇在山药泥上，把菠萝及切成三角块的年糕围在边上。

每日2次，早、晚佐餐或当点心食。

<<中华药膳养生治病一本通>>

编辑推荐

《中华药膳养生治病一本通》编辑推荐：中华药膳是中医药宝库中的一朵奇葩，是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。

它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，通过药食各自的功效及其相互作用，达到防病治病、保健强身、延年益寿的目的。

《中华药膳养生治病一本通》内容丰富实用，取材简便，是家庭养生保健必备的健康宝典。

<<中华药膳养生治病一本通>>

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>