第一图书网, tushu007.com

<<药膳王>>

图书基本信息

书名：<<药膳王>>

13位ISBN编号：9787538871487

10位ISBN编号：7538871489

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：383

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

内容概要

运用《黄帝内经》和《本草纲目》中的养生智慧，严谨设计数百例专用药膳，并将药膳同病症相结合，从保健益寿、滋补强身、治疗疾病等多个角度进行了详细的诠释和延伸，让您把时间多花在厨房，少花在药房，帮您调理身体、重拾健康。

270种常见药材、204种食材养生功效全揭示，让您吃得有智慧，活得超健康。

推荐32道四季药膳、60道五脏养生药膳、52道女性药膳、68道男性药膳、140道对症药膳，涵盖古方、验方、偏方、名方，“方方”面面帮您祛病，汤汤水水保您健康。

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

PART 01 药膳概述
药膳的特点
1.药膳注重辨证用料
2.药膳具有“四性五味”
3.药膳具有独特的制作方法
4.药膳具有保健、强身、
抗老的作用
药膳的分类
1.按成品性状分类
2.按食疗作用分类
选用药膳的原则
1.因证用膳
2.因时用膳
3.因人用膳
4.因地而异
根据体质合理选择药膳
1.何谓体质
2.根据自身体质选择药膳
药膳的烹调知识和烹饪工艺
1.烹饪药膳的要求
2.药膳烹饪方法
关于药膳材料的注意事项
1.中药材的保存方法
2.中药材的使用宜忌
3.煎煮中药材的注意事项与
用量
4.食材使用禁忌
5.药材与食材的配伍禁忌
PART 02 药材+食材=药膳
PART 03 养生保健药膳
PART 04 常见病症调理药膳

章节摘录

版权页： 插图： 中药材的归经理论是以脏腑、经络理论为基础，人体的脏腑各有特殊的生理功能和病理变化，经络将人体内外各部联系起来，构成一个整体。
体表的外邪可以循经络内传至脏腑，脏腑的病变也可由经络而获得系统认识。
在临床用药时，首先应根据各经所表现的症状进行诊断，然后再用相应的药物进治疗。
至于一药有归数经者，则是其治疗范围的扩大，对数经的病变均能发挥作用。
归经只是药物性能的一个方面，在应用药物的时候，如果只掌握药物的归经，而忽略了四气，五味，升降沉浮等性能，是不够全面的。
此外，由于脏腑、经络的病变可以相互影响，因此，在临床用药时，并不能单纯使用归某一经的药物。
例如，肺病而见脾虚者，需兼用补脾的药物，使肺有所养而逐渐痊愈。
升降沉浮指的是药物作用于人体的四种不同趋向。
各种疾病在病机和症候方面，常常都会表现出向上（如呕吐、呃逆、喘息等），向下（如腹泻、脱肛、崩漏等），向外（如阳气浮而发热、自汗、盗汗等），向内（如表邪不解、疹毒内攻等），病势趋向需要选用具有不同趋向的药物来治疗、改善以致消除这些病态。
所以药物的作用趋向同疾病的表现是密切相关的。
升，是指药物具有上升、提升的作用；浮，是指药物具有上浮外散的作用。
凡升、浮的药都主上行，向外，有发散的作用，适用于病势下陷，病位在上、在表的病症。
降，是指药物具有下降、降逆的作用；沉，是指药物具有下沉、泻利的作用。
凡降、沉的药物都主下行而向内，有潜阳、收敛、清热、降逆、渗湿、泻下等作用，适用于病势上逆，病位在下、在里的病症。
升与降、沉与浮是作用趋向相反的一对，而升与浮、沉与降则是作用趋向相似的一对。
升浮药或沉降药的应用，应根据患者之病势与病位来决定。
正常人体的脏腑气化功能有升亦有降，相互协调，以维持生理上的平衡。
如果升降功能失常，就会产生上逆或下陷的病症。
因此必须运用相应趋向的药物加以治疗。
运用药物的升降沉浮治疗疾病，应对症审慎用药，不可盲目用药，如脱肛症属中气下陷，应选用升提、补气药，如升麻、党参、白术等，若选用沉降药，如苏子、枳实、大黄等来治疗不仅不能治愈疾病，而且还会加重病情。

编辑推荐

《药膳王(畅销版)》是家庭保健药膳滋补全书，食疗秘方治百病，健康从此由你做主。

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