

<<三七药膳精粹>>

图书基本信息

书名：<<三七药膳精粹>>

13位ISBN编号：9787541620454

10位ISBN编号：7541620459

出版时间：2004-10-01

出版时间：云南科学技术出版社

作者：范昌 编

页数：216

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>

## <<三七药膳精粹>>

### 内容概要

《三七药膳精粹》在论述三七药膳基本知识、三七、三七的成分和功效的基础上，全面、系统地介绍了古今中医药、食疗、药膳等文献中搜集、精选整理的192个三七药膳方剂。

并对药膳常用中药及食物的性味功用作了扼要介绍。

旨在使读者全面了解三七和掌握三七在防病治病、保健强身、延年益寿的药膳制作、服食方法。

内容丰富翔实，通俗易懂，可操作性强。

三七药膳的原米斗易得，方法简便，是寻常百姓了解三七和服用三七的良师益友。

也可供药膳餐厅、饮食行业、保健食品厂、医院营养食疗师及有关科研院校参考应用。

<<三七药膳精粹>>

书籍目录

第一章 三七药膳的基本知识一、三七药膳的起源和发展二、三七药膳的主要特点三、三七药膳的应用原则四、食物的营养、性能及宜忌第二章 三七一、三七名由二、三七植物的形态特征三、三七生药的品质规格四、三七鉴别五、常见的三七伪品六、三七家庭炮制及服食方法第三章 三七的成分和功效一、三七的化学成分二、三七的药理作用三、三七的临床应用第四章 三七药膳方剂一、粥类1．三七粥（方一）2．三七粥（方二）3．三七苡仁粥4．三七菊花粥5．三七冰糖糯米粥6．三七藕汁粥7．三七黄精扁豆粥8．三七山楂粥9．三七大枣粥10．三七红藤粥11．三七山药粥12．山药三七粥13．三七红枣粥14．三七丹参灵芝粥15．人参三七粥16．生脉粥17．三七首乌粥18．三七自苈粥19．三七山药桂圆粥&hellip;&hellip;附录摘要主要参考文献

## &lt;&lt;三七药膳精粹&gt;&gt;

## 章节摘录

三七药膳是以中医的阴阳五行学说、脏腑经络学说为基础，结合本草学理论，采用辨证论治的方法进行调整补养的治疗方法。

中医认为，人体是一个有机的整体，人与自然界也是一个有机的整体，人体内的阴阳应平衡，气血应调和，以保证人体的健康。

人类生活于自然界，禀受天地阴阳之气而生，应与自然界的气候、环境的变化相适应。

但由于气候的异常变化，过度的劳累，精神压力太大，饮食不节制等诸多因素，很容易使气、血、阴、阳平衡失调又不能自行恢复则产生疾病。

同样，生于大自然的各种动、植物也禀受天地阴阳之气而生，具有四气、五味，与药品的药性一样，食物也具有食性。

用食物、药物的偏性来调节人体的气、血、阴、阳的失衡，即是三七药膳食疗之根本所在。

三七药膳应在辨证论治的指导下选用对症的中药、食物才能取得预期的效果，只有在正确的辨证基础上，明了不同食用者的病变所在，有针对性地选用不同的药膳，才能达到目的。

在运用辨证论治原则的时候还应注意四时气候、地理环境对人的生理、病理的影响，在不同的季节选用不同的三七药膳。

春宜升补，春季阳气初生，大地复苏，万物生发向上，内应肝脏，应根据春季的特性，因势利导，应用升补之法，充分调动人体的阳气，使气血调和。

夏宜清补，夏季炎热，火邪炽盛万物繁茂，内应心脏，应根据夏令之时，人体脏腑气血旺盛，采用清淡、清热之品调节人体阴阳气血。

· · · · · ·

<<三七药膳精粹>>

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>