第一图书网, tushu007.com

<<药膳保健百科>>

图书基本信息

书名：<<药膳保健百科>>

13位ISBN编号：9787563430642

10位ISBN编号：7563430644

出版时间：2010-4

出版时间：延边大学出版社

作者：李松淑，郎延梅，崔今淑　主编

页数：527

字数：438000

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

前言

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。
简言之，药膳即药材与食材相配伍而做成的美食。
作为中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物，药膳“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，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。
药膳是中医学的一个重要组成部分，是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科，是中华民族祖先遗留下来宝贵的文化遗产。
几千年来，中国传统医学就十分重视饮食调养与健康长寿的辨证关系，它包括食疗，即用饮食调理达到养生防病治病作用，以及药膳，即用食物与药物配伍制成膳食达到养生防治疾病的作用，本文所提到的药膳即包括食疗内容。
中医学在长期的医疗实践中积累了宝贵的药膳食疗保健经验，形成了独特的理论体系，因而药膳学是中医学的重要组成部分。
积极推行中医药膳食疗保健，不仅为我国人民的健康长寿做出了重要贡献，而且对于促进世界卫生保健医学的发展，也具有深远意义。
因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。
它可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。
因而，中国传统药膳的制作和应用，不但是一门科学。
更可以说是一门艺术。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书通过翻阅古今大量药膳资料，并经长期的临床实践，系统地论述了药膳食疗的方方面面，选择疗效可靠、简便易做、经济实惠的药膳，汇集成册，以便读者按书索方，以方制膳。
药膳寓医于食，既可防病治病、保健强身，又可养颜美容、延年益寿，所谓良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。
　　每个人不需要成为专业医师和厨师，通过本书，可以使您领悟药膳食疗之法，拥有健康美味的生活。

<<药膳保健百科>>

书籍目录

制备篇第一章药膳常识药膳源流药膳的特点及作用药膳的分类食补与食疗药膳宜忌第二章药膳制备药膳配药与炮制药膳的烹饪第三章常用材料药膳常用食物药膳常用药物食补篇第一章益气健脾第二章补血养营第三章气血双补第四章滋阴生津第五章助阳健身第六章安神益智第七章开胃消食第八章理气止痛第九章清热解毒第十章润肠通便第十一章减肥瘦身第十二章美容养颜第十三章养发明目食疗篇第一章呼吸系统疾病感冒和流行性感冒急、慢性咽炎支气管炎肺炎肺结核第二章消化系统疾病胃炎肠炎胃及十二指肠溃疡胃肠功能紊乱便秘第三章循环系统疾病冠心病高血压低血压心性水肿心脑血管病第四章血液系统疾病贫血白血病各种出血症第五章内分泌系统疾病糖尿病甲状腺肿大痛风不明原因水肿第六章泌尿系统疾病急性肾炎(急性肾小球肾炎)慢性肾炎(慢性肾小球肾炎)泌尿系统结石泌尿系统感染肾性水肿肾衰、尿毒症腹膜透析、血液透析、肾移植第七章神经系统疾病失眠神经衰弱精神分裂症抑郁症第八章肝胆系统疾病肝炎第九章传染性疾病痢疾性病肾结核骨结核第十章肿瘤疾病肺癌肝癌胃癌食管癌肠癌乳腺癌骨癌子宫颈癌、卵巢癌、子宫体癌脑瘤第十一章骨科系统疾病骨质疏松风湿病腰腿痛类风湿骨质增生第十二章妇科疾病不孕月经紊乱与痛经乳腺炎绝经期综合征第十三章儿科疾病婴幼儿发热婴幼儿腹泻婴幼儿营养不良婴幼儿肥胖婴幼儿益智健脑第十四章五官科疾病急性结膜炎(红眼病)耳疾(脓耳、耳鸣、耳聋)鼻塞口糜(口腔炎症、口臭)

章节摘录

[药食结合以辅助治疗疾病]《内经》提出：“ 药以祛之，食以随之 ”，食物疗法是综合疗法一种重要的不可缺少的内容。
古代医家主张在病邪炽盛阶段依靠药物，一旦病邪已衰，在用药治疗的同时，饮食营养亦须及时与保证，以恢复正气，增强其抗病能力。
金元四大家张从正主张攻邪居先，食养善后，这是典型的药食结合。
[辨证施膳治疗疾病]辨证施膳是从辨证论治发展而来的。
它是根据食性理论，以食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关的理论和经验作为指导，针对病人的症候，根据“ 五味相调，性味相连 ”的原则，以及“ 寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之 ”的法则，应用相关的食物和药膳治疗调养病人，以达到治病康复的目的。
病人的膳食基本上分成温补、清补、平补、专病食谱四大类。
[丰富人们的饮食生活]日常饮食中加入健身养生防病的食品和美味佳肴深受群众欢迎。
由于药膳食品具有东方特色，富有饮食文化艺术内涵，可在家居、休息、饮宴、娱乐交际、接待宾客、旅游、疗养活动中，丰富饮食保健内容、改进烹饪技术、美化人民生活、弘扬中国饮食文化等诸多方面产生良好而深远的影响。
[因证用膳]中医讲辨证施治，药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍，如血虚的病人多选用补血的食物大枣、花生，阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等。
只有因证用料，才能发挥药膳的保健作用。
[因时而异]中医认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行，和自然界的气候变化密切相关。
“ 用寒远寒，用热远热 ”，意思是说在采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天，而采用性质温热的药物时，应避开炎热的夏天。
这一观点同样适用于药膳。

编辑推荐

《药膳保健百科》：保健百科丛书

第一图书网, tushu007.com

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