

<<养生药膳对症疗法（上）>>

图书基本信息

书名：<<养生药膳对症疗法（上）>>

13位ISBN编号：9787802276390

10位ISBN编号：780227639X

出版时间：2009-10

出版时间：中国建材工业出版社

作者：叶俏馨，郑平星 编

页数：128

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>

## &lt;&lt;养生药膳对症疗法(上)&gt;&gt;

## 前言

中国药膳的历史可谓源远流长，早在2000年以前的典籍《后汉书·列女传》就有“母亲调药膳，思情笃密”的记载。

由此可见，在汉代就有了将药膳应用于日常饮食中的史实。

而历经各朝名医的研究和改进之后，它更发展成为中国传统医学令人称道的营养科学，称之“中国营养学”也不为过。

在一些穷乡僻壤的地区，或许大多数人尚不知道“卡路里”、“维生素”、“钙”、“磷”或者“碳水化合物”是什么，但仍能拥有强健的体魄——像马一样高大，像牛一样强壮，像鹿一样敏捷，就是因为长期沿用华夏世代相传的饮食习惯的缘故。

而这个习惯——追索开来，就是我们现在所谓的“药膳学”。

而且，值得庆幸的是，药膳的选材广泛，甚少受到局限，凡是日常饮食所用的五谷杂粮——豆类、谷类、瓜果类、蔬菜类以及动物类的虫鸟鱼兽等，都可以作为药膳的材料。

取材之便可谓“俯首即拾”！

当然，对于药膳的分类，历代已经存有颇多的争议，各方的专家都各持己见。

例如从食疗性质分类，从烹饪方法分类，或从疾病的控制和治疗方面的功能分类等。

不过，从对人类的健康产生影响的角度来划分，可以严格地分为以下几类：保健类药膳这类药膳是针对人体的不同情况施以不同的膳食，从而达到维护机体健康和慢性疾病得到早日康复的功效。

比如肥胖者可用减肥之品，消瘦者可用增肥食物，智力较差者可用增智、增力类药膳，视力欠佳者可选用明目之品，耳不聪者可用耳聪药膳，要求美容乌发者，也有相应的膳食。

预防类药膳例如春季气候多变而常易患感冒，便可服用相应的预防类药膳加以预防；夏季易患腹泻，即可运用“马齿苋粥”防御——为防中暑，也可用“绿豆汤”之类，发挥其既清热又防暑湿的功用；秋季干燥，呼吸道易感染病菌，即可用百合、贝母、杏仁类膳食防御；冬季寒冷，则可用当归、黄芪、羊肉药膳来御寒和增强机体的抵抗力。

康复类药膳大病之后，机体衰弱，可用扶正固本类药膳促使早日康复，例如参芪类配方。

如患有慢性病而气血两虚者，可施以“猪肚红枣羹”或“玫瑰花烤羊心”等以促康复；平常表现有阳虚者，可选用“当归炖羊肉”、“生姜炖鸡肉”等；如阴虚表现者，可采取滋阴之品（如“沙参玉竹粥”之类），从而使体格健康强壮。

治疗类药膳此类膳食是针对某种疾病而辩证施膳，以期达到病理变化的改善或康复的功能。

例如临床发现有营养不良患者，可运用“茯苓鲤鱼羹”治疗，以补充优质蛋白，使血浆蛋白浓度很快提高到一定水平，从而达到消肿的目的；又如肺因虚寒而导致的咳嗽，可采用川贝、杏仁和百合清痰镇咳，以收疗效；若患胃肠热症而便秘者，则可选“牛肉苡蓉汤”以清热通便润肠，也能收到十分理想的效果。

本书根据男女两性在不同年龄段所出现的常发性病症，推荐3~6种可行的预防、治疗和保健药膳，而且还对这些病症作了十分详尽的病理分析。

希望能够帮助受疾病与生理不顺所困扰的人早日恢复健康，进入幸福生活的理想天堂。

## <<养生药膳对症疗法（上）>>

### 内容概要

采用天然药材配合日常料理，针对15大症状提供100道药膳，上百种常见中草药介绍，让你能表里合一为健康加分！

本书根据男女两性在不同年龄段所出现的常发性病症，推荐3~6种可行的预防、治疗和保健药膳，而且还对这些病症作了十分详尽的病理分析。

希望能够帮助受疾病与生理不顺所困扰的人早日恢复健康，进入幸福生活的理想天堂。

## &lt;&lt;养生药膳对症疗法(上)&gt;&gt;

## 书籍目录

常见中草药介绍养生与保健 第一节 增强体力 苁蓉羊肉汤、二仙酒、遗精粥、法制黑豆、杞子巴戟腰肝汤、栗子花生煲鸡脚、党参白术煲猪腱、山药鹿茸鹌鹑汤 第二节 预防老化 黄芪膏、银耳羹、人参酒、海马灵芝牛腱汤、首乌瘦肉汤、人参炖鲫鱼 第三节 抗疲劳 十全大补膏、枸杞桑葚猪肝汤、西湖牛肉羹、红豆花生排骨汤、清炖羊肉汤、黑豆泥鳅汤、杏仁鸡蛋 第四节 眼睛疲劳 羊肝粥、苍术芝麻羊肝汤、黑豆麦冬汤、杞子桂圆猪肝汤、木耳猪肝汤、芥菜鸡蛋汤 第五节 宿醉 莲梨汁、西瓜羹 第六节 美丽肌肤 阿胶酒、眉豆花生煲猪脚、生地茅根猪腱汤、山药红莲老鸭汤、芙蓉汤、木瓜泥鳅汤 第七节 白发 首乌猪肝片、当归北芪脊骨汤、黄精煲牛骨髓、菊花生地猪肝汤、杞子红枣生鱼汤、巴戟首乌脊骨汤、黄精杞子乌鸡汤、莲藕黑豆章鱼汤、何首乌茶 女性常见疾病 第一节 冷虚症 胡桃姜汁红枣粥、羊肉粥、白果薏仁汤、党参焖栗子、山药牛肚汤、当归羊肉汤 第二节 更年期 甘麦蜜枣粥、解郁膏、甘麦蜜枣汤、黄精山药炖鸡、二仙烧羊肉、合欢花粥 第三节 生理痛 生糖粥、气血粥、黄芪蒸乌鸡、益母草鸡肉汤、香桃煮鸡蛋、川芎当归鱼头汤、陈皮红豆炖鸡、黑豆红枣鲑鱼汤 第四节 白带 人参山药粥、车前子粥、墨鱼骨莲藕汤、白果腐竹排骨汤、花菇蚝豉炖瘦肉 儿童常见疾病 小米粥、三仙饮、夜尿粥、绿豆粥、灵芝焖猪心、海参肉片汤、北芪黑豆汤、莲苳枣茶、麦草茶、荸荠茶 风湿类疾病 第一节 肩酸、五十肩 山药酒、巨胜酒、草菇丝瓜肉片汤、无花果煮鸡蛋 第二节 慢性关节性风湿 五加皮酒、薏仁粥、木瓜汤、猪脚筋汤、红枣瘦肉汤、黑豆炖椰青、桑枝瘦肉汤 肝脏类疾病 茵陈蜜枣粥、五味子粥、参芪膏、泥鳅木耳汤、红烧羊肉汤、红枣田螺汤、养肝粥

<<养生药膳对症疗法（上）>>

章节摘录

插图：

<<养生药膳对症疗法(上)>>

编辑推荐

《养生药膳对症疗法(下)》是家庭健康饮食图书。

售价低廉，内容丰富，十九元学会寓医于食。

原料方便·简单易学，百种四季·对症药膳。

采用天然药材配合日常料理，针对15大症状提供100道药膳，上百种常见中草药介绍，让您能表里合一为健康加分。

<<养生药膳对症疗法（上）>>

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>