第一图书网, tushu007.com

<<中华养生药膳大全>>

图书基本信息

书名：<<中华养生药膳大全>>

13位ISBN编号：9787806534984

10位ISBN编号：7806534989

出版时间：2004-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：黄兆胜 编

页数：545

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

随着我国经济的不断发展、群众生活水平的不断提高，大家对饮食方面的要求也愈来愈高，因此，我国传统的中医药膳近年来受到了人们的普遍重视，并有了很大的发展。
但是我认为，在药膳的真正含义及如何更好地达到对人身的养生保健作用等方面，尚需提高人们的理性认识。
药膳，是我国中医学的内容之一，有着非常悠久的历史，是中华民族的宝贵文化遗产之一。
它包括了我国传统的饮食文化和医药文化。
早在上古时代，炎帝神农氏就尝百草，商初的伊尹——当时的宫廷御膳厨师，同时又是一位后世有名的中医方药汤剂的创始人，这些都说明早在我国古代已有“食药同源”的体现。
随着医药和饮食文化的发展，药膳无论在理论方面还是在具体内容方面，都有了很大的发展。
早在周代，当时的医生中已有了专门研究饮食养生保健的专科医生——“食医”。
有关药膳方面的论著，可以说代无间断，不胜枚举，值得我们进一步深入学习、研究、整理、实践和提高。
何谓药膳？
顾名思义，简单地说，它既是日常的饮食，但又包含了治病的药物。
进一步说，当前人们还并不满足于此，而要求它既是一种美味佳肴，又是一种能够养生保健、防病治病的良药。
因此，要满足这样的要求，那就不是简单的将一些认为有补养作用的食物或药物拼凑在一起加以烹调即成，而要按照中医药理论，因时、因地、因人不同而予以辨证施膳，从而进一步要求具体配制药膳的人，既要掌握如何烹调成味美可口膳食的本领，又要具备中医药理论和药膳知识。
食物的营养价值，并不等于药膳的价值，二者概念有所不同。
食物的营养组成包括蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质、人类必需的微量元素等，但往往某些膳食虽其营养价值很高，有些人食后身体却并不适应，有时不仅无益抑且有害。
所以，使用药膳者，不仅需要了解其营养成分以作参考，更重要的是要了解其功能作用，看是否适宜于食用者的具体身体情况。
只有择善而食之，才能达到食用药膳的目的。

内容概要

饮食是一门学问,用药更是一门学问,将用药运诸饮食,是我国传统养生方法之一——药膳食疗。
作为中医药学的重要组成部分，药膳取药物之性，用食物之味，起养生之功。
本书通过翻阅古今大量膳资料，并经长期的临床实践，系统地论述了药膳资料，食疗的方方面面，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，以方做膳。
　　虽然并非人人都能成为专业医师，但是通过阅读此书，领悟药膳食疗之法，也许有一天你就会成为一名养生保健专家。
　　药膳寓医之食，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。
　　它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。
养生，就是通过锻炼，调养等多种方法来达到健康长寿的目的。
药膳的范围较广，凡是药物和食物相结合的食品均可称为药膳。
药膳是手段，养生长寿则是目的。
药膳还有防病治病、促进疾病治愈的作用。
中国传统药膳的制作和应用，不仅是一门科学，更可以说是一门艺术。

作者简介

黄兆胜，男，1953年5月生，现任广州中医药大学教授、博士生导师，国家中医药管理局局级重点学科中药学（中药制药）重点学科学术带头人，广州中医药大学中药学院院长。
1984年本校中药专业硕士研究生毕业，1987-1990年公费赴日本国立富山医科药科大学留学。
1991年至1994年作为

<<中华养生药膳大全>>

书籍目录

第一章 药膳概述　第一节 药膳的渊源　第二节 药膳的特点　第三节 药膳应用原则　第四节 药膳的分类　第五节 药膳食品的烹调方法 第二章 药膳原料　第一节 概述　一、药膳的原料　二、药膳的禁忌　第二节 食物　一、谷物及豆类　二、水果及蔬菜类　三、禽畜野味类　四、水产类　第三节 中药 第三章 四季养生药膳　春季养生药膳　夏季养生药膳　秋季养生药膳　冬季养生药膳 第四章 五脏调养药膳　心调养药膳　肝调养药膳　脾调养药膳　肺调养药膳　肾调养药膳　夜尿多之调理药膳第五章　滋补养生药膳　延缓衰老药膳　乌发明明目药膳　养颜美容药膳　减肥瘦身药膳　丰胸健体药膳　抗癌防病药膳　补虚养身药膳　补气药膳　补血药膳　气血双补药膳　助阳药膳　调理女性性功能低下药膳　滋阴药膳　补肾益精药膳　壮腰健肾药膳　清热药膳第六章　常见疾病调理药膳 感冒调理药膳 麻疹调理药膳 腮腺炎调理药膳　脑炎调理药膳　疟疾调理药膳　肺结核病调理药膳　咳喘调理药膳　急、性肝炎调理药膳　慢性肝炎与肝硬化调理药膳　腹泻痢疾调理药膳　癫痫调理药膳　胆囊炎与胆石症调理药膳　高血压病调理药膳　高脂血症调理药膳　冠心病调理药膳　动脉硬化调理药膳　中风病调理药膳　糖尿病调理药膳　甲状腺疾病调理药膳　胃病调理药膳　贫血调理药膳　前列腺炎调理药膳　夜尿多之调理药膳　水肿调理药膳　便秘调理药膳　痔疮下血调理药膳　月经不调调理药膳　子宫脱垂调理药膳　痛经调理药膳　孕期调理药膳　产后调理药膳　不孕不育调理药膳　更年期综合征调理药膳　小儿遗尿调理药膳　小儿营养不良调理药膳　鼻炎调理药膳　咽炎调理药膳　牙痛调理药膳　急性结膜炎调理药膳　视力减退调理药膳　皮肤病调理药膳　关节炎调理药膳　跌打骨折调理药膳　骨质疏松调理药膳　骨质增生调理药膳　附录：主要参考文献

章节摘录

插图：

编辑推荐

《中华养生药膳大全(珍藏本)(精)》讲述了：药膳寓医之食，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。

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