

<<减肥>>

图书基本信息

书名：<<减肥>>

13位ISBN编号：9787200060133

10位ISBN编号：7200060135

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：王其胜

页数：94

字数：76000

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>

<<减肥>>

内容概要

本丛书利用饮食疗疾的方法，针对不用疾病对症下菜，为不同疾病患者和潜在患者提供了50道既美味又养生的菜品，使读者在享受美食的同时达到养生防病的作用。

每道菜品均配有原料、调料、做法、功效和营养分析，让读者吃得明白，吃得放心。

同时，每道菜都配有精美的成品图片，由专业摄影师拍摄。

本书是众多专家联手推荐的养生美食图书，集防病与美食于一书，以图文并茂的形式，介绍了减肥养生美食的制作方法。

<<减肥>>

作者简介

王其胜，北京应用技术大学旅游管理专业毕业，主修饭店管理经营，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，烹饪技师、北京烹饪大师、中央国家机关烹饪名师、中国国家机关烹饪协会理事，国家职业技能竞赛裁判员，中国药膳研究会烹饪专业委员、中国药膳师、首都保健营养

<<减肥>>

书籍目录

引语鲁腥草拌春菜鱼腥草蚕豆香麻水芹金粟茯苓鱼春笋滑凤条菜蕻枸杞仔鸡碧苗虾仁松仁金钱菇麦仁
冬瓜脯枸杞芹香菌芹香猴头双耳滑鸡红杞椰花菜杏香兰花麦冬炒青瓜山楂冬瓜肉双杏碧豆脯青瓜虾仁
茼蒿萝卜菇香炒冬笋蚝皇四宝油泡牛蛙水芝贝香牛蛙金笋西葫椒香雪耳白雪金瓜香荷香糯米鸽双椒金
针菇金银茄瓜浓汁金麦津白蜜果青瓜清爽四味蔬鲜露笋水芝汤竹香雪耳汤云耳温崧汤雪耳竹笙笋瓜汤
杞菜煲瘦肉双冬冰雪梨红根淮山粥淮杞玉米粥红果甘笋粥扁仁煲水芝荷叶粥养生降脂茶草菇豆腐羹玉
椒冬腐羹玉椒冬笋羹党参茯苓粥苡仁香杏粥参芪鸡丝水瓜羹

<<减肥>>

章节摘录

插图

<<减肥>>

媒体关注与评论

书评中国药膳研究会副会长李宝华；中国药膳技术制作专业委员会秘书长张文彦；首都医科大学中医药学院教研室主任高忠英教授；著名营养学家、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛；著名营养药膳大师焦明耀；联合推荐。

众多专家联手推荐的养生美食图书，集防病与美食于一书，让您拥有健康身体，尽情享受美味诱惑。

<<减肥>>

编辑推荐

中医本草养生学源远流长，有着悠久的历史。

它是中医理论为指导，以我国传统食疗养生方法为基础，经过历代养生家和广大劳动人民防病养生的实践，不断丰富和发展，并逐步形成的一套较为完整的理论和方法。

尤其是在辨证施膳的方面更是突出本草养生康体的特点，用食癖的方法来矫正脏腑机能之偏，使其恢复正常，增强机体的免疫功能和抵抗力，是当今倡导的既古老又适应现代社会的养生膳食。

早在上古时期，人类就开始了利用本草养生的积累。

养生一词最早见于《庄子养生主》。

所谓养，即保养、调养、培养、养护之意。

本草养生就是根据生命发展的规律，采取各种食疗养生方法保养身体、增强体质、预防疾患、增进健康，以达到推迟衰老、延年益寿的目的。

本草养生是当今世界人们最关注的尖端课题，而历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库。

发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。

东汉医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中提出了调理身体要顺应四时之变、饮食寒热、五味宜调和适度以及利用食物防病治病，“养生当论食补，并且在调养”等养生观点。

本质较弱之人，在日常生活中更应重视饮食养生保健。

这就是中医本草养生的因人辨证论治施膳。

疾病对人体健康危害极大。

中医养生的理论就是未病先防，而疾患的发生可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，甚至危及生命。

适当选用合理的药膳，可以保养正气，提高机体抗病能力。

身体是否健康，脏腑是否正常是健康长寿不可缺少的条件。

摄养脏腑是中医养生的重要原则。

摄养脏腑以饮食为先。

合理的饮食，可以提供营养，以增进健康、预防疾病，达到延年益寿的目的。

“安身之本，必资于食”，“不知食益者，不足以存生也”，合理的膳食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。

而《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”本草养生，有悠久的历史，更是在中医理论指导下，研究饮食防病康复的方法。

一是将食物经过一定的烹饪加工，充分发挥其食疗、保健作用；二是配入适当的药物，通过技术处理，以食物形式进行疾疗，养生保健，具有良药而不苦口的特点。

我国素有药食同源之说，而且有广泛的实践意义。

为使这一宝贵的遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上运用现代科学理论和技术，逐步阐明本草养生的科学性，以使这一中医分支学科——本草养生药膳学更加完善和发展。

展望未来，本草养生药膳这门中医的分支学科，必将日臻完善，适应现代生活的需要。

<<减肥>>

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>