

<<对症药膳>>

图书基本信息

书名：<<对症药膳>>

13位ISBN编号：9787229013066

10位ISBN编号：7229013062

出版时间：2009-10

出版时间：张文彦 重庆出版集团，重庆出版社（2009-10出版）

作者：张文彦 编

页数：255

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>

<<对症药膳>>

前言

远古时期，人们没有区分食物和药物的概念。

由于大自然的残酷，为生存所需，先人便把一切能食用的动植物都吃进去，久而久之，渐次分辨出哪些动植物可以补充能量，而其他一些动植物虽然也能充饥，但有较强偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用；还有部分食物不在特殊状态下（如病态）则不能食用。

于是，就有了药物和食物的区分。

现代“药膳”一词，自1982年问世后，在社会上引起了广泛关注。

在膳食中添加药物，才能叫药膳。

既然添加药物，其目的就是为了增加食物的偏性，并用此来纠正人体体质之偏，使身体达到新的平衡。

在这里，对症是关键。

人的体质非常复杂，早在《黄帝内经》中就有“阴阳二十五人”的论述，它是根据人体形态、气血津液、脏腑大小、性情好恶等阴阳偏颇情况将人的体质分为25种类型。

我们很难了解自己身体的真实状况，即使是医生也不例外，所以才有“医不自医”之说。

所以要想准确调整身体，必须经专业医家诊治后方可对症调膳。

汉代《金匱要略》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。

”讲的就是这个道理。

<<对症药膳>>

内容概要

详解80种对症食疗：教您正确择膳，防治皆宜。

东汉大医家张仲景说：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体，害则成疾。”可见对症食疗对于疾病恢复的重要性。

《对症药膳:滋补、调理、祛病专家指导》从季节、疾病、人群等方面，细分出80种对症食疗，让您轻松了解疾病成因，掌握正确择膳原理，有病治病，无病强身。

精选药膳500方：寓医于食，良药也可口 中医讲究“药食同源”，药膳是最能体现这一理念的养生方式，这种药食相助的特殊食品，既能食用充腹，又可保健养生。

《对症药膳:滋补、调理、祛病专家指导》详解500例经典药膳，以功能划分章节，您可以根据食物、药物之性，结合身体素质、疾病性质、四季节气特点而综合掌握，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”，为身体健康保驾护航。

100个中医小常识：教您正确进补，调理体质 健康养生并不像想象得那么难以企及，把简单而又行之有效的健康法则付诸实践，您会发现，强健的体魄恰恰源自于“种瓜得瓜”、“种豆得豆”的日常生活细节中。

《对症药膳:滋补、调理、祛病专家指导》特别设置“中医小常识”栏目，告诉您健康养生的小细节，配合药膳食疗，达到滋补、调理、祛病、强身的目的。

<<对症药膳>>

作者简介

张文彦，现任世界中华美食药膳研究会会长、《中华美食药膳》杂志社社长。

1969年参加工作，曾担任北京烹饪协会副秘书长。

出版多部美食养生药膳方面的专业书籍，主编了《再现随园食单》、《北京当代名厨》、《佳肴美饌》、《美食与药膳》、《药膳精品》等多部书籍。

连续组织3届全国药膳大赛、5届国际美食养生大赛。

<<对症药膳>>

书籍目录

Part1 四季养生药膳Chapter01 春季养生药膳山药红枣粥怀山烧鸡翅肉苡蓉烧兔肉枸杞烧牛肉薄荷粥韭菜粥猪肝粥Chapter02 夏季养生药膳芥蓝二冬二冬丝瓜豆腐荷叶粥银荷莲藕炒豆芽莲子银耳羹薏米绿豆粥清炖鸭块冬瓜绿豆炖藕Chapter03 秋季养生药膳红枣桂圆魔芋汤五味鸭卷贝母秋梨银耳沙参饮枸杞核桃仁鸡丁Chapter04 冬季养生药膳虫草炖老鸭苡蓉羊肉汤羊腰苡蓉煲当归生姜羊肉汤杞枣黑豆煲猪骨汤Part2 滋补保健药膳Chapter01 补益气血药膳竹筒人参饭补益鸡补虚正气粥红枣花生粥地骨爆两样兔肉补虚汤归地烧羊肉Chapter02 强身健体药膳杞杜鹌鹑汤山药肉麻丸红枣甲鱼汤Chapter03 健脑益智药膳鱼头豆腐汤益智鳝段桂圆肉粥Chapter04 滋阴壮阳药膳鸡丁炒核桃姜附炖羊肉芹菜肉丝苡蓉鸡丝汤黄精蒸猪肘鸡爪炖章鱼子鸡龙马汤Chapter05 开胃消食药膳参苓粥荷香鸡肉米饭消积饼Chapter06 消除疲劳药膳人参炖鸡虫草洋参乌鸡汤天门冬萝卜汤苡蓉鲜鱼汤虫草红枣炖甲鱼抗疲强身汤Chapter07 养心药膳归参山药猪心百合芝麻炖猪心柏子仁炖猪心Chapter08 养肝药膳侧耳根烧鲫鱼山药杞子甲鱼汤银耳杞子里脊汤苡蓉海参鸽蛋Chapter09 补肾药膳茯神芡实炖乌鸡芡实茯苓粥Chapter10 止咳润肺药膳白果蒸鸭燕窝羹虫草龟Chapter11 健脾药膳莲子炖猪肚山药茯苓包子莲肉糕Chapter12 防癌抗癌药膳龙眼甲鱼绿豆糯米酿猪肠黄芪瘦肉汤鳝鱼参归汤木香黄连煨大肠Part3 美容美体药膳Chapter01 美容美体药膳黄花菜炖猪蹄冬瓜薏米鸭木瓜鲜奶八珍美容露红枣莲子汤羊肉粥补血美颜粥莲藕红豆汤Chapter02 丰胸美体药膳丰胸汤参芪鸡肉汤牛奶炖花生Chapter03 减肥瘦身药膳杞鸡烧萝卜枸杞菠萝银耳汤茯苓红豆粥鸡仁冬瓜汤赤豆炖鹌鹑山楂蜜汁黄瓜Chapter04 乌发明目药膳首乌黑豆粥桂圆莲子粥何首乌鸡Chapter05 延缓衰老药膳鲫鱼奶白汤银耳羹萝卜炖羊肉山药杜仲腰片汤 / 香酥山药Part4 现代常见病调理药膳Part5 中老年常见病调理药膳Part6 女性常见病调理药膳Part7 男性常见病调理药膳

<<对症药膳>>

章节摘录

插图：

<<对症药膳>>

编辑推荐

《对症药膳:滋补.调理.祛病专家指导》：探寻国医的实用精髓，成就健康的善法良方。详解80种对症食疗，精选500例经典药膳，对症择时吃药膳，滋补、调理、祛病、强身，让健康永驻！世界中华美食药膳研究会诚挚推荐。

<<对症药膳>>

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>