

<<汤饮养生1008例>>

图书基本信息

书名：<<汤饮养生1008例>>

13位ISBN编号：9787503240485

10位ISBN编号：7503240482

出版时间：2011-1

出版时间：中国旅游

作者：于菁

页数：343

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>

<<汤饮养生1008例>>

内容概要

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的道理，早在周代就专门设有‘‘食医’’掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官冢宰》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。

传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。

至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。

《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们需根据需要，兼而取之。

但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。

事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。

中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

然而，大多数的食疗方法仅为医生所掌握，现在的普通家庭，对药膳知识有了解者甚少：为此，我们特意组织编写了这套养生系列丛书，分另U为《果蔬养生1008例》、《汤饮养生1008例》、《粥膳养生1008例》、《药膳养生1008例》四册，精选了几千道食疗食谱，来满足广大家庭想通过食物来解除病痛、治愈疾病、强身健体、延年益寿的愿望。

本套丛书内容非常丰富，涵盖了日常保健、药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每道食谱的食材、做法、服法、性味归经、食性配伍，以及养生功效均做了科学的说明。

内容通俗易懂，实用性强，适合家庭主妇、家政服务者和中医食疗爱好者等阅读。

由于丛书的一些药膳均有严格的配方和用量，其适应证也因人而异，如果需要“辨证施食”，自制治病药膳者应向中医师咨询，切不可滥用。

书中不当之处恳请广大读者批评指正。

<<汤饮养生1008例>>

作者简介

于菁 曾任保健时报社副社长、副总编辑、编审。

现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作17年。

组织大型健康科普报告及讲座

<<汤饮养生1008例>>

书籍目录

Chapter 1 汤饮养生经煲汤高手养成技巧 汤的选料 材料的处理 冷水下锅 煲汤的调味 煲汤的火候 奶汤与清汤 制作食用汤的程序煲汤的器具选择 瓦罐 沙锅 高压锅 紫砂快速汤煲 ...
...Chapter 2 养生之道, 每日一汤Chapter 3 喝好汤, 赶走亚健康Chapter 4 汤中医道, 百病食疗Chapter 5 各职业的不同汤饮养生Chapter 6 时为四季, 汤有合宜Chapter 7 一锅好汤 养各样人

<<汤饮养生1008例>>

章节摘录

插图：热性体质日常表现为：经常口渴，喜喝冷饮，便秘，尿量少且黄，多有炎症、充血症，易紧张、兴奋。

热性体质营养需求：热性体质人群大多因为肉类、牛奶、奶酪等摄入较多。

食用过多的热性食品会引起各类炎症，严重者会诱发高血压。

热性体质人群体内的维生素、矿物质及水较其他人群摄入或吸收少。

除保证适当运动、生活规律外，应适当丰富膳食中维生素、矿物质的供给，多食用富含膳食纤维的食物，这样可以改善肠道的吸收和消化功能。

热性体质者宜多食用偏寒凉的食品，少食温热的食物；宜多食用瓜果蔬菜，汤品以清淡鲜香为主，原料以鸭、海鱼及寒凉食物为佳，不宜选用辛辣类、牛羊等畜类以及其他温热助火的原料。

体质偏热时，会伴有湿性、虚性等特征，寒凉性食物的摄入应适可而止，否则容易造成胃肠功能紊乱。

<<汤饮养生1008例>>

编辑推荐

《汤饮养生1008例》：国医养生堂

<<汤饮养生1008例>>

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>