

<<中医如此神奇之食疗药膳>>

图书基本信息

书名：<<中医如此神奇之食疗药膳>>

13位ISBN编号：9787504851550

10位ISBN编号：7504851558

出版时间：2009-4

出版时间：农村读物出版社

作者：彭铭泉 主编

页数：328

字数：170000

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>

## <<中医如此神奇之食疗药膳>>

### 前言

我国早在二千多年以前,《黄帝内经》对人体所需营养物质,就有专门论述,书中说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而食之,以补精益气。”

这说明了我们的祖先对人体所需物质,早已有明确认识。

古代药物与食物是分不开的。

我国第一本药书《神农本草经》记载了许多治病与营养物质。

如大枣、苡仁、山药、芝麻、蓬米、核桃仁、龙眼、百合、蜂蜜……等。

这些物质既是药物又是食物。

食之使人充饥、治病,这就是“药食同源”。

药膳食疗源于古代。

古代的医药学家,如张仲景、孙思邈、孟诜、忽思慧、李时珍、王孟英等,都对食疗有过论述,有的是专篇,有的是专书。

唐代,孙思邈在《千金方》一书中,撰写了“食治门”。

忽思慧著《饮膳正要》专书。

孙思邈在《千金方》中说:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”

宋代,陈直在他的《养老奉亲书》中说:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食。”

“贵不伤其脏腑也。”

其实,哪里是老人厌于药啊,中青年、儿童也都厌于药的。

## <<中医如此神奇之食疗药膳>>

### 内容概要

祖国传统医学承载着我们先人同疾病作斗争的经验和理论知识，是中华民族宝贵的文化遗产，其内涵丰富并包含着朴素的系统论、控制论和信息论内容，孕育着很多现代医学和生物学的新理论、新学说的胚胎和萌芽。

正是这些宝贵精髓赋予了它强大的生命活力。

本书包括药膳概论及一般药膳食疗知识、药膳用药物、药膳用食物、常见疾病用药膳。

如高血压、糖尿病、肾脏病、肝脏病、肠胃病、更年期综合征、肺脏病、孕产妇疾病、前列腺炎等药膳。

每个药膳有配方、功效、制作方法，还有部分图片，读者一看就懂、就会做。

该书既有古方，又有创新，深入浅出，理论联系实际，内容丰富多彩，图文并茂。

相信该书将会成为您的朋友。

## <<中医如此神奇之食疗药膳>>

### 作者简介

彭铭泉，1933年出生于重庆市。

中国人民解放军防化学院本科毕业。

中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，其代表作有：《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》，为国家“八五”重点图书（1999年）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）

## <<中医如此神奇之食疗药膳>>

### 书籍目录

前言壹 药膳学概论 第一节 什么是药膳 第二节 药膳的特点 一、辨证论治施膳 二、药膳是保养脾胃的佳品 三、重视药膳性味与五脏的特定关系 四、药膳形是食品性是药品 第三节 药膳学分类 一、按药膳研究方向分类 (一) 药膳配药学 (二) 药膳炮制学 (三) 药膳烹调学 (四) 药膳管理学 二、按药膳治疗作用分类 (一) 保健强身类 (二) 治疗疾病类 (三) 抗老益寿类 三、按药膳制作方法分类 (一) 炖 (二) 焖 (三) 煨 (四) 蒸 (五) 煮 (六) 熬 (七) 炒 (八) 卤 (九) 炸 (十) 烧 (十一) 煮粥 (十二) 药酒 (十三) 饮料 第四节 药膳对脏腑的治疗 一、药膳对心的治疗 二、药膳对肝的治疗 三、药膳对脾的治疗 四、药膳对肺的治疗 五、药膳对肾的治疗 六、药膳对胃的治疗 七、药膳对大小肠的治疗 第五节 药物、食物性味对五脏的关系 第六节 五宜五补与四季五补 一、五宜五补 二、四季五补贰 药膳用原料叁 常见药膳精选

## <<中医如此神奇之食疗药膳>>

### 章节摘录

插图：古人在长期的生活实践中，不但知道食物具有五种不同的味道，并且认识到五味各有不同作用，与五脏有着密切的关系，有五味归五脏之说。

《内经》载：“酸入肝，辛入肺，苦入心，成人肾，甘入脾。

”这是根据食物对人体生理上、病理上所发生的影响，而作出的归纳。

人们长期的生活实践，认识到饮食必须多样化，才能适应人体对各种营养成分的需要，也就是说五味不能偏嗜，饮食五味如有太过或不及，必然会造成脏腑阴阳的偏盛偏衰，而产生疾病。

因此，利用五味之偏，以调正脏腑之间的偏性，是有科学道理的。

例如，用辛味散肺气之郁，甘味补脾胃之虚。

故缪希雍说：“五脏苦欲补泻，乃用药第一义。

”伺谓苦欲补泻，就是组方用药要根据各脏生理病理，以及病变特点选其气味相投的药物、食物，投其脏腑所好。

就是所谓“违其性故苦”，遂其性故欲。

“欲者，是本脏之神所好也，即补也。

苦者，是本脏之神所恶也，即泻也。

”为了更好地了解药物、食物与脏腑的关系，便于组方选用，把药物、食物的五味、五色、五谷、五畜、五行与五脏六腑的关系进行归纳，制成表1。

<<中医如此神奇之食疗药膳>>

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>