

<<蔬菜食法便典>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜食法便典>>

13位ISBN编号：9787535943620

10位ISBN编号：7535943624

出版时间：2007-10

出版时间：广东科学技术

作者：杜同仿，全世建主

页数：211

字数：280000

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>

<<蔬菜食法便典>>

前言

远古之人并无专门的药物，在以觅食为生的时代，人们逐渐发现一些食物同时还具有防病治病的作用，于是自觉不自觉地将这类食物用于防治某些疾病。

可以这样推测，最早的药物应该是产生于食物之中，因而古代就有“药食同源”之说。

食物，是人类赖以生存的最基本物质，食物的品质如何，同人类的健康与繁衍有着最密切的关系。

因此，利用日常饮食防治疾病的传统源远流长，自古至今积累了非常丰富的经验。

据《周礼·天官》记载，周朝就设有医师负责掌管医药政令，下设有食医、疾医、疡医和兽医。

这是现存文献中最早的医生分科的记载。

其中“食医”作为一个重要职位与其他科的医生并列，平起平坐。

“食医”既是贵族们的日常饮食掌管者，即主管饮食健康的营养师，又是负责利用食物为统治者防病治病的职业医生。

由此可窥知，至少从周朝开始，已经对饮食保健与饮食治疗非常重视，使之居于很重要的地位。

对饮食保健与饮食治疗，我国传统的中医很早就已进行了深入细致的研究。

在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础，如《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪，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

。”明确指出药物主要用以攻逐病邪，而扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常饮食，但这些饮食都有不同的四气、五味，其气与味既有补养某一方面正气的作用，但也有造成某一方面偏颇失调的作用，因而必须根据个体阴阳气血的盛衰不同，选择其气与味适合的食物，杂合调和而食之，才能补精益气，扶正祛邪，防病治病。

在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、备有所忌；必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复。

简而言之，无论饮食保健还是饮食治疗，都必须坚持辨证论治的基本原则。

《黄帝内经》的这些理论，对后世直至今天仍然具有指导性的作用。

食物的养生保健及防病治病作用常见载于中药学著作中。

在现存最早的中药学经典著作《神农本草经》中，共载药物360多种，其中食物就有40多种，约占所载药物的九分之一强。

从中亦可得知自古以来的“药食同源”之说并非虚语，食物在中药学中占有很重要的地位。

在《神农本草经》之后的历代本草著作中，食物是其中重要的组成部分，并且历代都有不同程度的发展与发挥。

<<蔬菜食法便典>>

内容概要

本书精选了100多种常见蔬菜，以每一种蔬菜为纲，分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、选购贮存、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及温馨提示和知识链接。读者从中可获得如何通过日常饮食来维持健康、防病治病的基本知识。

<<蔬菜食法便典>>

书籍目录

白菜圆白菜黄芽白菜青菜空心菜生菜油菜油菜心油麦菜芹菜 附：芹菜茎 附：芹菜叶芹菜苋菜菠菜金针菜大头菜 附：雪里红蕨菜芥菜莼菜小白菜茴香菜豆瓣菜野苋菜刺儿菜清明菜金花菜苦菜君苾菜山梗菜星宿菜马齿苋落葵茼蒿莴笋苳蓝芫荽葱薤白枸杞叶菜 附：青韭 附：韭黄 附：韭菜苔 附：韭菜花芦蒿香薷紫苏芦荟慈姑芥蓝蒲公英鱼腥草香椿头发菜仙人掌桔梗马兰草败酱草鸭跖草野菊菊花脑母猪藤马铃薯甘薯茄子番茄芋头山药萝卜胡萝卜洋葱菜花牛蒡竹笋茭白葫芦藕 附：藕粉笋瓜荸荠枸杞子豆薯魔芋大蒜 附：蒜黄 附：蒜苗生姜辣椒红辣椒干辣椒朝天椒番木瓜黄瓜冬瓜丝瓜苦瓜南瓜佛手瓜白瓜菊芋金丝瓜刀豆四季豆赤豆绿豆绿豆芽菜瓜黄豆黄豆芽黑豆豌豆扁豆蚕豆豇豆腐 附：豆腐干平菇香菇蘑菇猴头菇草菇黑木耳白木耳

<<蔬菜食法便典>>

章节摘录

插图：

<<蔬菜食法便典>>

编辑推荐

以食为药，药食同源；一瓜一菜，皆为良方，一百多种常见蔬菜的价值与食疗功效。

简简单单，食物就可治病养生！

天然的才是最好的，健康就在你我身边！

《蔬菜食法便典:单一食物治百病》以蔬菜类食品为纲，分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、质量、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及特别提示和相关知识链接。

全书既较全面继承了中医学中有关饮食养生保健和饮食疗法的主要精华，又广泛吸收了现代饮食文化及科学饮食的研究成果，两者互参，相得益彰。

内容通俗易懂，既适合广大医学工作者参考，也适合广大群众阅读，读者从中可获得日常饮食如何维持健康、防病治病的基本知识。

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>