

<<药食同源>>

图书基本信息

书名：<<药食同源>>

13位ISBN编号：9787535957498

10位ISBN编号：7535957498

出版时间：2012-8

出版时间：广东科技出版社

作者：谢福恩，黄红中 主编

页数：184

字数：230000

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>

<<药食同源>>

内容概要

谢福恩、黄红中主编的《药食同源——药膳食疗实用手册》依据中医养生学基础理论，并结合现代膳食营养学理论，遵循均衡营养及饮食养生“辨证施食”法则，让读者在中医药基础理论指导下制作并应用药膳，掌握中医诊断手法，熟悉药物、食物性能功效，按证选方选材，科学应用，以达到养生保健、饮食养生的目的。

书中介绍了简易的膳食营养基础、营养配餐、食谱编制，快学易懂；精选了日常最常用的食物、药物，介绍其性味、功效；并介绍了100多款经专家、厨师反复制作、试食、总结验证的经典食疗方。

《药食同源——药膳食疗实用手册》通俗易懂，是相关饮食行业人士、营养保健从业人员的实用参考书，亦是家庭厨房必备工具书。

<<药食同源>>

作者简介

营养师，中药剂师。

现任广东德味食品股份有限公司董事长，广东骏侨投资有限公司董事长，广州市金佳信通讯产品发展有限公司董事长。

同时担任广州市第十二届、第十三届、第十四届人大代表，广东省青年商会副会长，中山大学企业家联合会执行会长。

立志于发展中国的养生事业，弘扬中国的传统中医养生文化。

曾带领产品开发团队历经3年，对全国30个省市走访、调研，于2010年创办了以“养生”为核心理念的广东德味食品股份有限公司，旗下包括德味全国土特产超市、德味体验馆、德味养生酒店、德味养生教育等实业。

努力以中医“药食同源”理论服务广大有养生需求的消费者。

广东省药膳食疗专业委员会委员，秘书。

毕业于广州中医药大学，为《中医营养治疗学》教材编委，其中主编的《临床中药饮片鉴别图典》获得2005年度国家中医药科学技术进步著作奖。

曾出版《家庭中医求诊手册》、《防治非典型肺炎中药处方与食疗》、《家庭中药应用忠告》、《家庭常用中药材彩图手册（1~4）》等书籍。

热爱岭南饮食文化，努力学习与推广中医药膳食疗理念。

<<药食同源>>

书籍目录

第一章 药膳中的营养学

第一节 了解食物中所含的营养素

- 一 营养的含义
- 二 维持生命的七大营养素
- 三 营养素的功用

第二节 人体如何从食物吸收能量

- 一 生命活动所需的能量来源
- 二 产能营养素
- 三 能量来源分配
- 四 能量消耗
- 五 能量的食物来源

第三节 肠道的清洁工——膳食纤维

- 一 膳食纤维的概念与分类
- 二 膳食纤维的营养意义
- 三 膳食纤维的摄入量及来源

第四节 维持生命活动最基本的物质——水

- 一 水是维持生命的最基本物质
- 二 水的生理功能
- 三 水的摄入与排出的平衡
- 四 缺水对机体的影响

第二章 营养配餐与食谱编制

第一节 平衡、合理是健康饮食的核心

- 一 营养配餐的概念
- 二 营养配餐的目的和意义
- 三 营养配餐的依据

第二节 营养食谱的编制

- 一 营养食谱的编制原则
- 二 营养食谱的制定方法

第三章 药借食力，食助药威，寓医于食

第一节 食物的功效分类

第二节 食物的配伍与产生的不同功效

第三节 药膳食疗协调腑腑的基本原则

第四节 饮食禁忌

第五节 中医药膳剂型

第四章 家庭常用食物性能与功效

第五章 常见病证的饮食宜忌

第六章 德味药膳菜谱

药膳速查

<<药食同源>>

编辑推荐

谢福恩、黄红中主编的《药食同源——药膳食疗实用手册》是中山大学中医营养学高级课程研修班推荐教材。

介绍了130款经专家、厨师反复制作、试食、总结验证的经典食疗方；145种日常最常用的食物、药物，并介绍了其性味、功效；介绍了简易的膳食营养基础、营养配餐、食谱编制，快学易懂。

<<药食同源>>

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>