

<<药膳王>>

图书基本信息

书名：<<药膳王>>

13位ISBN编号：9787538871487

10位ISBN编号：7538871489

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：383

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>

<<药膳王>>

内容概要

运用《黄帝内经》和《本草纲目》中的养生智慧，严谨设计数百例专用药膳，并将药膳同病症相结合，从保健益寿、滋补强身、治疗疾病等多个角度进行了详细的诠释和延伸，让您把时间多花在厨房，少花在药房，帮您调理身体、重拾健康。

270种常见药材、204种食材养生功效全揭示，让您吃得有智慧，活得超健康。

推荐32道四季药膳、60道五脏养生药膳、52道女性药膳、68道男性药膳、140道对症药膳，涵盖古方、验方、偏方、名方，“方方”面面帮您祛病，汤汤水水保您健康。

作者简介

《健康大讲堂》编委会集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

<<药膳王>>

书籍目录

PART 01 药膳概述

药膳的特点

- 1.药膳注重辨证用料
- 2.药膳具有“四性五味”
- 3.药膳具有独特的制作方法
- 4.药膳具有保健、强身、

抗老的作用

药膳的分类

- 1.按成品性状分类
- 2.按食疗作用分类

选用药膳的原则

- 1.因证用膳
- 2.因时用膳
- 3.因人用膳
- 4.因地制宜

根据体质合理选择药膳

- 1.何谓体质
- 2.根据自身体质选择药膳

药膳的烹调知识和烹饪工艺

- 1.烹饪药膳的要求
- 2.药膳烹饪方法

关于药膳材料的注意事项

- 1.中药材的保存方法
- 2.中药材的使用宜忌
- 3.煎煮中药材的注意事项与用量
- 4.食材使用禁忌

5.药材与食材的配伍禁忌

PART 02 药材+食材=药膳

PART 03 养生保健药膳

PART 04 常见病症调理药膳

章节摘录

版权页：插图：中药材的归经理论是以脏腑、经络理论为基础，人体的脏腑各有特殊的生理功能和病理变化，经络将人体内外各部联系起来，构成一个整体。

体表的外邪可以循经络内传至脏腑，脏腑的病变也可由经络而获得系统认识。

在临床用药时，首先应根据各经所表现的症状进行诊断，然后再用相应的药物进行治疗。

至于一药有归数经者，则是其治疗范围的扩大，对数经的病变均能发挥作用。

归经只是药物性能的一个方面，在应用药物的时候，如果只掌握药物的归经，而忽略了四气，五味，升降沉浮等性能，是不够全面的。

此外，由于脏腑、经络的病变可以相互影响，因此，在临床用药时，并不能单纯使用归某一经的药物。

例如，肺病而见脾虚者，需兼用补脾的药物，使肺有所养而逐渐痊愈。

升降沉浮指的是药物作用于人体的四种不同趋向。

各种疾病在病机和症候方面，常常都会表现出向上（如呕吐、呃逆、喘息等），向下（如腹泻、脱肛、崩漏等），向外（如阳气浮而发热、自汗、盗汗等），向内（如表邪不解、疹毒内攻等），病势趋向需要选用具有不同趋向的药物来治疗、改善以致消除这些病态。

所以药物的作用趋向同疾病的表现是密切相关的。

升，是指药物具有上升、提升的作用；浮，是指药物具有上浮外散的作用。

凡升、浮的药都主上行，向外，有发散的作用，适用于病势下陷，病位在上、在表的病症。

降，是指药物具有下降、降逆的作用；沉，是指药物具有下沉、泻利的作用。

凡降、沉的药物都主下行而向内，有潜阳、收敛、清热、降逆、渗湿、泻下等作用，适用于病势上逆，病位在下、在里的病症。

升与降、沉与浮是作用趋向相反的一对，而升与浮、沉与降则是作用趋向相似的一对。

升浮药或沉降药的应用，应根据患者之病势与病位来决定。

正常人体的脏腑气化功能有升亦有降，相互协调，以维持生理上的平衡。

如果升降功能失常，就会产生上逆或下陷的病症。

因此必须运用相应趋向的药物加以治疗。

运用药物的升降沉浮治疗疾病，应对症审慎用药，不可盲目用药，如脱肛症属中气下陷，应选用升提、补气药，如升麻、党参、白术等，若选用沉降药，如苏子、枳实、大黄等来治疗不仅不能治愈疾病，而且还会加重病情。

<<药膳王>>

编辑推荐

《药膳王(畅销版)》是家庭保健药膳滋补全书，食疗秘方治百病，健康从此由你做主。

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>