

<<中老年人养生保健食疗药膳手册>>

图书基本信息

书名：<<中老年人养生保健食疗药膳手册>>

13位ISBN编号：9787542730695

10位ISBN编号：754273069X

出版时间：2005-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：吴鼎坤

页数：333

字数：276000

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>

<<中老年人养生保健食疗药膳手册>>

内容概要

本书为中老年人应用食疗药膳自我保健养生和防治常见病的保健读物。

本书内容丰富，实用性、科学性、可操作性强，文字通俗易懂，表格式撰写便于记忆和查阅，系统地介绍了食疗药膳的理论基础，中老年人的营养要求、饮食原则，防治常见病的食疗药膳方，食疗药膳中常用的中药和食物的性味、功能、食疗作用及四季养生、保健、滋补药膳，方便食疗药膳露的制作，各类药膳菜谱、药茶、药酒、药粥、素馐、花馐、33种常见病的食疗等等。

书中所介绍的各种食疗药膳方可通过辩证辨体施食的原则供家庭自制和应用。

本书亦可作为食疗药膳教材、参考资料及供食疗药膳爱好者和有关医护人员阅读参考。

<<中老年人养生保健食疗药膳手册>>

作者简介

吴鼎坤，江苏无锡人，1928年出生，中共党员，国际高级药膳食疗师，早年参加革命后先后在苏南公学、无锡市人民政府，中央卫生部上海检疫局、上海职工医学院及上海市肺科医院学习、工作。

1989年离休后，一直从事药膳食疗的研究和教育并在多所老年大学授课，著有

<<中老年人养生保健食疗药膳手册>>

书籍目录

序言一序言二前言第一篇 养生保健和食疗药膳的理论基础 第一章 食疗药膳的主要理论基础 一、药食同源学说 二、阴阳平衡学说 三、食饮有节、五味调和学说 第二章 食疗药膳的中医基础理论 一、辩证论治 二、八纲辩证 三、辩证辨体施食 第三章 药物和食物的性能 一、药物的四气 二、药物的五味 三、食物的四气 四、食物的五味 五、归经 六、升降浮沉 七、寒、热、虚、实证的饮食宜忌 第四章 中老年人的营养与食疗药膳的饮食原则 一、营养的含义 二、营养素 三、人体与营养素的关系 四、“4+1”金字塔方案膳食结构 五、我国传统的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的膳食结构 六、中老年人的营养与饮食原则 七、中老年人的食疗药膳 第五章 食物的食养、食补和食疗作用 一、食物的酸碱性 二、蔬菜对人体的食养、食补和食疗作用 三、鱼是智慧的食物,吃鱼可健脑 四、食物的颜色与营养及食养、食补、食疗的关系 五、黑色食品的食养、食补、食疗作用 六、正确认识胆固醇对人体的弊与利 第六章 虚弱与进补 一、虚弱的药补 二、虚弱的食补 三、体虚的主要表现和进补举例简表 四、五脏虚证的辩证与举例简表 第二篇 食疗药膳中常用药、食物的性味功能与应用 第三篇 中老年人养生保健食疗药膳附录一 中国古代药膳简介附录二 参考文献

<<中老年人养生保健食疗药膳手册>>

编辑推荐

“粥养”、“茶疗”等被上海电视台拍成教育录像片先后在上海电视台、中央电视台“夕阳红”栏目播放。

食养、食补、食疗，易懂、易学、易做！

食疗功能食品为主，药食两用药膳为辅。

养生保健和食疗药膳的理论基础 · 食疗药膳的主要理论基础 · 食疗药膳的中医基础理论
· 药物和食物的性能 · 中老年人的营养与食疗药膳饮食原则 · 食物的食养、食补和食疗
作用 · 虚弱与进补 食疗药膳中常用药物食物的性味功能与应用 · 食疗药膳中常用40种中
药的性味功能与应用 · 食疗药膳中常用95种食物的性味功能与应用 · 280种常用食物的性味与
主要食疗功效简表 中老年人养生保健食疗药膳 · 四季养生药膳 · 保健养生药膳 · 养
生保健药茶、药酒、药粥、药饭和药点心 · 12种方便食疗药膳露的配制和应用 · 保健、养生
、滋补、食疗药膳菜谱 · 33种中老年人常见病的饮食原则与食疗药膳

<<中老年人养生保健食疗药膳手册>>

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>