第一图书网, tushu007.com

<<养生必知的药膳食疗方大全>>

图书基本信息

书名：<<养生必知的药膳食疗方大全>>

13位ISBN编号：9787542748317

10位ISBN编号：7542748319

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：张文彦 编

页数：255

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

第一图书网, tushu007.com

<<养生必知的药膳食疗方大全>>

内容概要

早在远古时期，并没有区分食物和药物的概念。
由于大自然的残酷，为生存所需，先人便把一切能食用的动植物都吃进去，久而久之，渐次分辨出哪些动植物可以补充能量，而其他一些动植物虽然也能充饥，但有较强偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用，还有部分食物不在特殊状态下则不能食用。
于是，就有了药物和食物之分。
中医讲究“药食同源”，药膳则是最能体现这一理念的养生方式了。
现代“药膳”一词，自1982年问世后，在社会上引起了广泛关注。
在膳食中添加药物，才能叫药膳，将药物作为食物，又将食物赋以药物，药借食力，食助药威，这种药食相助的特殊食品，既能食用饱腹，又可保健养生。
药膳中的药物是为了增加食物的偏性，并用此来纠正人体之偏，使身体达到新的平衡。
在这里，对症是关键，汉代《金匮要略》中记载：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。
”说的就是这个道理。
那么，怎样才能做到对症呢?就是要根据季节时令的不同、保健诉求的不同、疾病成因的不同、疾病症状的不同、自身体质的不同而合理选择符合自己需要的药膳。
我们要关注自己的身体，及时了解身体的变化，以便选择合适的调养方式。
本书根据疾病性质选择了千余例实用有效、方便家庭制作的药膳，详细讲述了适用人群、用法宜忌、制作方法、功效等，您可以根据食物、药物之性，结合身体素质、疾病性质、四季特点而综合掌握，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张文彦，世界中华美食药膳研究会会长，《中华荬食药膳》杂志社社长，曾担任北京烹饪协会副秘书长。

第一图书网, tushu007.com

<<养生必知的药膳食疗方大全>>

书籍目录

绪论　中华食疗智慧速读　保健篇　养生专家推荐的滋补调养药膳　第一章　四季养生药膳　春季养生药膳　猪肝粥　翡翠荠菜粥　玫瑰枸杞粥　韭菜粥　蜜饯胡萝卜粥　薄荷粥　山药红枣粥　玉米芡实山药粥　肉苁蓉烧兔肉　怀山烧鸡翅　杞子烧牛肉　夏季养生药膳　清炖鸭块冬瓜　芦笋牛乳冬瓜汤　山药百合炖鳗鱼　绿豆炖藕　枸杞菊花饮　鸭肉冬瓜粥　薏米绿豆粥　荷叶粥　红枣莲子百合粥　莲子银耳羹　冬丝瓜豆腐　马齿苋拌豆芽　银荷莲藕炒豆芽　香菇炒豆苗　芥蓝二冬　凉拌双耳　秋季养生药膳　红枣桂圆魔芋汤　瓦罐牛肉　银耳沙参饮　香菇烧牛肉　枸杞核桃仁鸡丁　菊花鸡片　五味鸭卷　贝母秋梨　红珠原汁蹄　冬季养生药膳　杞枣黑豆煲猪骨汤　杏肉冬菇猪肉汤　杜仲冬菇煲猪腰　鲩鱼木瓜汤　参杞乌鸡御寒汤　当归生姜羊肉汤　豆浆炖羊肉　虫草炖老鸭　神仙鸭　雪梨鲜奶炖木瓜　……祛病篇　老中医推荐的经典食疗药膳附录　药膳常用中药材功效速查

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：青少年要避免恶习。
促进成长青少年时期是生长发育旺盛时期，脏腑功能逐渐发育完全，但形气还不充实。
此期养生护肾应注意饮食营养，养成良好的生活习惯，保持充足的睡眠，加强体育锻炼，先天不足的，更应注意调摄，培补后天以补先天不足。
少年时期，大脑发育不全，不宜接受猝然惊恐之事，中医有“惊恐伤肾”之说。
饮食宜富有营养，以满足正在生长发育的需要。
不要偏食，不要过饥过饱及暴饮暴食，并克服狼吞虎咽的不良饮食习惯。
中青年要防止衰老青年时期人体脏腑功能旺盛，各器官组织都处于鼎盛时期。
中年期是一个由盛转衰的转折点，脏腑功能逐渐由强转弱，而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重担，往往抓紧时间拼命工作，自恃身体好而忽视了必要的保养。
中医认为过度劳体则伤气损肺，长此以往则少气力衰，脏腑功能衰败，加速衰老；而过度劳心则阴血内耗，出现记忆力下降，性功能减退，气血不足，久而久之出现脏腑功能失调，产生各种疾病。
而中年人的身体状况本身不如青年时期，所以中医很注重中年人的保健调养。
《景岳全书》指出：“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚于强半。”中年时的补养不但使中年时期身体强壮，也可防治早衰。
通过药膳选用具有补肾、健脾、舒肝等功效的食物，可达到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾强身的作用。
男女生理也有差异女性在经期、产后，应特别注意防寒，要注意不贪凉，尤其在夏天应少食或不食各类冷饮。
痛经患者在月经来潮前3～5天内饮食宜以清淡易消化为主，应避免进食生冷食品；经期内，则更应避免一切生冷和刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜、胡椒等。
可适当吃些有酸味的食品，如酸菜、醋等，酸味食品有缓解疼痛的作用。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《养生必知的药膳食疗方大全(畅销升级版)》：对症吃药膳，滋补、调理、祛病、强身!

第一图书网, tushu007.com

<<养生必知的药膳食疗方大全>>

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