

<<家庭药膳>>

图书基本信息

书名：<<家庭药膳>>

13位ISBN编号：9787801744760

10位ISBN编号：7801744764

出版时间：2007-1

出版时间：中医古籍出版社

作者：方宣城

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>

## <<家庭药膳>>

### 内容概要

本书是从众多古今食疗偏方、秘方中精选出来的，汇集了古代名方、民间偏方和验方等数千条家常药膳，介绍了药膳史话、制作和具体药膳的功效。

## &lt;&lt;家庭药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康可以吃出来药食同源在中国药膳的独特功效药膳分类食用药膳的方法分清药膳食物的性味了解食用药物的功效药食配伍禁忌制作药膳的方法第二章 呼吸系统疾病的家常药膳感冒肺炎肺结核支气管炎支气管哮喘第三章 消化系统常见病的家常药膳胃病肝病慢性肝炎脂肪肝肝硬化肠胰疾病肠炎胰腺炎第四章 循环系统疾病的家常药膳高血压、高血脂低血压冠心病贫血第五章 泌尿系统常见病的家常药膳肾炎前列腺炎尿路感染泌尿系统结石第六章 神经系统常见病家常药膳神经衰弱癫痫脑出血三叉神经痛第七章 外科五官科常见病的家常药膳跌打损伤痔疮皮肤瘙痒牛皮癣急性结膜炎青光眼近视眼耳聋、耳鸣牙痛第八章 孕产妇的家常药膳孕前营养准备孕期营养调理，一吃俩补孕早期孕中期孕晚期孕期并发症月子药膳，母子同安康第九章 妇科病的家常药膳月经疾病月经不调痛经闭经经前乳房胀痛带下症子宫疾病子宫脱垂子宫肌瘤更年期综合症第十章 儿科病的家常药膳遗尿腹泻百日咳厌食儿童流行性腮腺炎第十一章 老年人的家常药膳延年益寿防癌抗癌补虚养生第十二章 房事家常药膳吃出雄风万丈——壮阳药膳吃出百媚千娇——暖阴药膳让爱情顺利延伸——不孕不育药膳第十三章 美容瘦身家常药膳润肤美容“吃”做主瘦身何须节食——减肥瘦身药膳让黑头发飘起来——乌须黑发药膳吃出汹涌波涛——丰胸美体药膳

## &lt;&lt;家庭药膳&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘药食同源在中国 “乌拉拉，乌拉拉……”这首歌曾经“拉”出了风靡一时的韩剧《大长今》，创造了收视率新高；“拉”出了16世纪韩国的宫廷御医徐长今的形象，深受观众喜爱；而剧中的药膳也吸引了美食家、营养师的眼球，引出了药膳食疗的热潮。

许多商家纷纷加上“韩国”或“长今”的头衔，以招徕顾客。

其实，在我们中国古代就有“神农尝百草”的传说，早在远古时代我们的祖先就开始探索食物和药物的功用，药食同源的说法早就在我们中国生根。

文学巨著《红楼梦》里就记载了许多药膳，比如：第五十二回中的建莲红枣汤，第五十七回提到的燕窝粥，第六十回中有茯苓霜，第六十一回有油盐炒枸杞芽儿，第八十三回有燕窝汤等等。

药膳在我国源远流长。

早在公元前一千多年的周朝，宫廷医师分四科：食、疾、疡、兽，食医就是专门负责王室的饮食与配膳。

“民以食为天”，自古以来我国人民就由此受到启发，春秋战国是药膳的萌芽时期，成书于这一时期的《黄帝内经》就载有治血虚症的墨鱼骨丸、治“胃不和而卧不安”的半夏秫米汤，这是目前发现最早有记载的药膳方。

东汉末年成书的《神农本草经》载药365种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、生姜、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、核桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都是具有药性的食物，常作为配制药膳的原料。

汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》、《金匱要略方论》进一步发展了中医理论，在治疗上除了用药还采用了大量的饮食调养方法来配合，如白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、十枣汤、百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等。

在食疗方面张仲景不仅发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，而且记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。

汉代以前虽有较丰富的药膳知识，但仍不系统，只是我国药膳食疗学的理论奠基时期。

P2

<<家庭药膳>>

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>