

<<养生药膳集萃>>

图书基本信息

书名：<<养生药膳集萃>>

13位ISBN编号：9787801781390

10位ISBN编号：7801781392

出版时间：2004-1

出版时间：华龄出版社

作者：郑传达/郑东海编

页数：160

字数：130000

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>

<<养生药膳集萃>>

内容概要

健康与长寿，自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。

随着人们生活水平的不断提高，养生抗衰、延年益寿已越来越多地为人们所关心、所重视。

古今中外，人人都希望能够健康长寿，颐养天年。

然而健康需要呵护，长寿有赖于保健。

养生保健，中外同重；唯深察之，则中外有别。

西方养生保健，多依靠物质条件作为锻炼的辅助手段，中国养生保健则是以主体的身心所养为主要方术。

就是说，西方养生之道，多从保健角度而论，中国的养生之道，不仅是单纯的保健手段，更是包容广泛文化底蕴的人生哲学。

养生者，生命保健之谓也，包括饮食、器具、精神、房事、体育等诸方面的保健知识。

为了使广大关注健康的人们得到科学的健康养生之道，众多人士纷纷阐述各家养生理论，然而这些理论知识虽然为人们提供了不少帮助，但多散见于各家医学流派体系当中，缺乏独立性和系统性，使人们寻求健康养生或按图索骥、或口耳相传，造成不便。

本书从中国博大精深的养生之道中，撷取了药膳这朵奇葩，奉献给广大读者。

在编排方法上，本书在第一至第五篇中，以中医五脏的生理病理为纲，把传统的药膳纳入中医辨证论治的体系中，以提高药膳应用的科学性与适应性，便于临床医生根据病人的病候入方。

在第六篇中按常见病症排列，读者可以与第一至第五篇互相参照选用。

第七篇重点介绍各种癌症的食疗。

<<养生药膳集萃>>

书籍目录

一 补心脑养生篇 (一) 滋补心阴药膳 黄精炖猪肉 玉竹卤猪心 荸荠玉竹炒猪心 (二) 温补心阳药膳 参附鸡油圆 鹿茸香菇菜心 (三) 补心益气药膳 人参菠菜饺 人参汤圆 湘莲红煨鸽 (四) 补心养血药膳 五圆全鸡 参归鳝段 杞圆蒸鸽 (五) 益智补脑药膳 五圆蒸肚片 核桃仁炒韭菜 鲜蘑炒干贝二 补肺养生篇 (一) 滋补肺阴药膳 贝母炖兔肉 凉冻绿豆肘 沙参玉竹蒸鸭 清蒸贝母甲鱼 (二) 温补肺阳药膳 枸杞炒腊狗肉 姜汁牛肺糯米饭 枣杏焖鸡 (三) 补肺益气药膳 参芪虫草乳鸽 九仙薯蕷煎 太子鸡 爆人参鸡片 (四) 补肺止咳药膳 玉参焖鸭 杞子燕窝 陈皮西瓜饮 虫草汽锅鸡 (五) 润肺止血药膳 虫草炖金钱龟 虫草金龟三 补脾胃养生篇 (一) 温补脾阳药膳 莲米氽鹌鹑 陈皮鸽松 核桃酪 (二) 滋补脾阴药膳 玉竹油豆腐包肉 红枣煨肘 饴糖鸡四 补肝养生篇五 补肾养生篇六 常见病药膳七 抗癌养生篇附一 常用抗癌中药附二 常用抗癌食品附三 抑制肿瘤保健食品——参灵胶囊附四 治癌新十论

<<养生药膳集萃>>

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>