

<<食疗传奇>>

图书基本信息

书名：<<食疗传奇>>

13位ISBN编号：9787802454156

10位ISBN编号：7802454158

出版时间：2010-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：张国庆 编

页数：230

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>

## &lt;&lt;食疗传奇&gt;&gt;

## 前言

食疗是中医药学的重要组成部分，是中华民族的伟大发明，是对人类极有价值的珍贵财富，是治“未病”预防保健、防患于未然的重要手段。

“民以食为天”，我们的祖先在长期与自然灾害斗争中，不惜用生命为代价，喝泉水，尝百草，出现日遇七十二毒记载，确立了日益丰富的动植物食疗学说，创造出药食同源食文化理论。

今日提出的“预防为主，防胜于治”医疗康复保健养生方针，是我国独有的食疗学理论基石。

我国古代食疗医著很多，如汉代《神农本草经》记载：谷、米、果、木、草、鱼、兽等等；孙思邈《备急千金要方》中就有“食疗”专著，它收载食物药品154种；孙思邈的弟子孟诜进一步增补食物药至214种，编成《补养方》，孟诜的弟子张鼎又加以修订整理，定名为《食疗本草》，成为食疗的专著。

元代饮膳太忽思慧撰写《饮膳正要》，这是一部食疗食补的营养专著。

公元1548~1578年，明代医药大师李时珍编著《本草纲目》，收载药1892种，其中374种为时珍增补，同时将大量食物正式列入药典，丰富了食疗的内容。

还有汪颖的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》以及清代著名温病学家王士雄《随息居饮食谱》等都是行之有效的食疗专著。

## <<食疗传奇>>

### 内容概要

本书是从事中医药事业多年的老医药工作者呕心沥血、辛勤劳作的成果，目的是用人民大众喜闻乐见、通俗易懂的故事、传说，普及食疗知识，明确阐述饮食与健康的关系。

民以食为天，吃什么、怎么吃、吃多少、何时吃、不同健康状况的人应该吃不同饮食，不了解这些知识、盲目进食就会病从口入；掌握食疗知识，针对自己身体状况科学进食则能吃出健康。

全书近10万字，分酒、茶、果实、鱼、蟹禽畜、蔬菜调料类五部分。

具语言生动、故事曲折、情节感人、意义深远的特点，使读者开卷有益。

所述内容大部分是我们每日身边司空见惯的食物、饮品，使用得当则会对保障身体健康，对常见病、多发病的治疗康复起重要作用。

这就是传统中医主张的药食同源。

<<食疗传奇>>

书籍目录

第一章 酒类 严州致中和五加皮 贵州茅台酒 宜宾五粮液 岳阳龟蛇酒 杏花村汾酒 古井贡酒 绵竹剑南春 洋河大曲 杜康酒 九江封缸酒 绍兴老酒 桂林三花酒 古蔺郎酒 邛崃文君酒 第二章 茶类 西湖龙井 茶 普陀佛茶 安溪铁观音 信阳毛尖 桂平西山茶 太湖碧螺春 武夷岩茶 普洱茶 庐山云雾茶 君山银针 惠明茶 太平猴魁 第三章 果实类 临潼石榴 广西沙田柚 深州蜜桃 无锡水蜜桃 广东荔枝 黄岩蜜橘 巴陵橘子 吐鲁番葡萄 天津鸭梨 兰州香水梨 莱阳梨 广洋大枣 兰溪蜜枣 乐陵金丝小枣 台湾蔗糖 临潼火晶柿子 罗汉果 枸杞 砂仁 王不留行 莱菔子(萝卜子) 浮小麦 山茱萸 桃金娘 佛手 山楂 荜拔 薏苡仁 槟榔 桑椹 赤小豆 皂角 宣木瓜 女贞子 龙眼 柏子仁 松子 核桃 肉桂 山药 苦瓜 西瓜 新疆哈密瓜 开封花生 黑芝麻 第四章 鱼蟹禽畜类 武昌鱼 鄱阳湖鲃鱼 海鳗 鲫鱼 巢湖银鱼 青海湖湟鱼 芜湖黄鳝 中华绒螯蟹 鸡 鹅血 兔脑 第五章 蔬菜调料类 犍为老姜 生姜 天目笋干 大蒜 镇江蓊慕 苦爹菜 豆豉 臭豆腐

## &lt;&lt;食疗传奇&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：19世纪以来，人们不断对茶叶进行分析，发现茶叶所含化学成分近400种，其中主要有茶多酚类（茶单宁）、生物硷类（咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤）、黄酮类（山柰皮素、山柰素等）、茶鞣质、麦角甾醇、芳香油化合物、碳水化合物、蛋白质、多种氨基酸，维生素A、B、C、E、P，以及微量元素氟、铁、锰、钼等，茶中还含有丰富的叶酸。

茶是世界三大饮料之一。

常用绿茶漱口，有预防流感和抗龋齿的作用。

绿茶有降低血清及肝脏胆固醇、防治动脉硬化作用。

绿茶春夏季节饮用比较好，因为食性偏凉，临睡前不要喝绿茶，喝了会难以入睡，因为它的咖啡因含量比咖啡还高。

一般来说乌龙茶、红茶喝了不会影响睡眠，因为红茶中茶多酚全部氧化了，变成茶色素了。

乌龙茶是半发酵茶，用于减肥较好。

绿茶有抑癌、抗肿瘤、抗突变氧化、胆固醇升高、抗血小板凝集、抗血糖和m压升高作用。消脂减肥。

古书《秋登丛话》载：“北贾某，贸易江南。

善食猪首，兼数人之量。

有精于医者见之，问其仆，日每餐如是，已十有余年矣。

医者日：病将作，凡药不能治也。

俟某归，尾之北上，将以为奇货。

久之无恙，后细询前仆。

日：主人食后，必满饮松萝数杯。

医爽然日：此毒惟松萝可解。

怅然而返。

”

## <<食疗传奇>>

### 编辑推荐

《食疗传奇》：笔者用几十年的时间，从报刊中搜集到大量食疗传奇，它从不同角度体现中医药文化和食疗文化。

食疗传奇是民间广泛流传的故事和传说，是大家喜闻乐见、慢人深思、回味无穷的佳品。

《食疗传奇》一书搜集到酒、茶、水果、鱼、蟹、禽、畜、蔬菜调料等故事传奇。

《食疗传奇》中的故事配以故事插图，通俗易懂，是普及饮食文化、食疗文化、弘扬中医药文化的科普书籍，是人们日常生活中平衡膳食、辨证用餐、科学养生的精神食粮。

<<食疗传奇>>

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>