

<<药食两用的家庭进补>>

图书基本信息

书名：<<药食两用的家庭进补>>

13位ISBN编号：9787810605564

10位ISBN编号：7810605569

出版时间：1970-1

出版时间：第二军医大

作者：张如青 编

页数：263

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>

## <<药食两用的家庭进补>>

### 前言

中国人历来坚信“药补不如食补”。

民间至今流传“粗茶淡饭、青菜豆腐保平安”；“人可一日无肉，不可一日无豆”；“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”等大量饮食养生谚语。

《黄帝内经·素问·藏气法时论》说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，明确了药治与食养相结合的原则。

唐代著名医家孙思邈在《千金要方·卷二十六·食治·序论第一》中说：“安身之本，必资于食；...不知食宜者，不足以存生也”，认为饮食不仅可以维持生命，强身健体，还可以预防、治疗疾病。

中国传统医药学就是在先民为了生存而寻找食物的过程中发展起来的，古人发现了兼能防治疾病的食物，如山药、茯苓、扁豆、秫米等，因而产生了“药食同源、寓医于食”的食疗思想。

药食两用养生方，就是在传统中医药理论指导下，依据食物与药物的性味及中国传统医药学的组方配伍原则，并结合辨证论治的长期临床经验总结归纳出来的。

## <<药食两用的家庭进补>>

### 内容概要

《药食两用的家庭进补》是由教学、临床经验颇丰的中医专家精心编撰的科普书。作者详尽地介绍了80余种药食两用的常用食物，深入浅出地介绍每种食物的营养价值、药用价值、选购技巧、食用禁忌、组合配伍、烹饪加工和服用方法等。

《药食两用的家庭进补》文字通俗，逸闻生趣，内容科学，图文并茂。

编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性，力求通俗易懂，雅俗共赏，适合广大读者阅读。

一册在手，超值享受。

吃在中国，是指中国的饮食文化源远流长。

“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”，是中国食疗的指南。

<<药食两用的家庭进补>>

作者简介

张如青，1954年生。

现任上海中医药大学中医医史文献学博士点教授，中华中医药学会中医文献分会常委，《医古文知识》副主编，《中医文献杂志》编委会常委，特邀编审。

长期从事古代汉语、医古文、中医文献学课程的教学工作，及中医药期刊的编审工作。

业余从事医药学科普写作，有《肥胖——福相非福》、《中医养生诊疗三字经》等著作出版。

<<药食两用的家庭进补>>

书籍目录

一、中国食疗概论二、干果类红枣枸杞子杏仁百合白果桂圆茯苓核桃仁莲子黑芝麻荔枝（荔枝干）薏苡仁芡实怀山药栗子黑木耳三、水产类海蜇海带鲍鱼牡蛎淡菜鲫鱼鲤鱼鲈鱼海参甲鱼虾河蟹四、禽肉类老鸭乌骨鸡鹅鸽子牛肉羊肉狗肉兔肉蛇肉五、果蔬类菠菜芥菜韭菜芹菜茭白冬瓜南瓜西瓜番茄丝瓜苦瓜甘蔗葡萄蒲公英桑椹香菇芦笋冬笋藕萝卜芋艿荸荠洋葱葱生姜六、豆薯类和其他扁豆蚕豆黄豆赤小豆绿豆黑豆豆豉红薯花生胡椒茶醋黄酒玫瑰花木棉花月季花药食两用食物索引养生验方调理中医病证分类索引

## <<药食两用的家庭进补>>

### 章节摘录

提倡饮食养生、强身健体、未病先防；药食两用、辅助食疗、既病防变，是本书的主导思想。

本书根据传统中医药学中的养生理论，结合现代食疗、营养学研究成果，综合运用中医学、生物学、营养学、烹饪学、卫生学等古代及现代科学理论，分析、归纳了人们家居生活中常见的干果、水产、禽肉、果蔬、豆薯及茶、酒、醋等的药用、食疗价值，选购技巧。

及配伍而成的养生验方。

其配方取药物之性，用食物之味，“食矫药味，药增食性”、“食藉药力，药助食功”，对各年龄段、各种体质的病体虚损、某些慢性疾病及常见多发性疾病的养生食疗保健，都较为适宜。

大部分配方原料，都是人们日常生活中经常吃的食品，不仅具有丰富的营养价值，而且具有可靠的药用价值，且无毒副作用，可以增强人体体质，改善细胞代谢和营养，增强免疫系统功能，以达到健体强身、预防疾病、辅助治疗疾病的目的。

在应用药食两用养生方时应该掌握以下原则：辨证施治的原则《黄帝内经素问·通评虚实论》中提出“邪气盛则实，精气夺则虚”。

还提出“虚则补之”、“实则泻之”、“寒则温之”、“热则凉之”，故应当针对不同的体质和病情选用不同的养生验方。

了解食物的性味和作用就是用食物性味的偏胜来调整人体气血阴阳的虚实，扶正祛邪，以期“阴平阳秘，精神乃治”。

食物的“五性”，即寒、热、温、凉、平五种食性。

能减轻或消除热证的食物，属寒凉性；能减轻和消除寒证的食物属温热性。

寒凉性食物大都具有清热、泻火、解毒作用，常用于热性病证。

温热性食物大多数具有温中、助阳、散寒等作用，常用于寒性病证。

有些食物其食性平和，称为平性。

平性食物有健脾、补益、调和的作用。

## <<药食两用的家庭进补>>

### 编辑推荐

《药食两用的家庭进补》：美食助你健康丛书。

<<药食两用的家庭进补>>

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>