

《名医食疗方》

图书基本信息

书名：《名医食疗方》

13位ISBN编号：9787532086887

10位ISBN编号：7532086887

出版时间：2003-10

出版社：上海教育出版社

作者：颜乾麟

页数：295

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《名医食疗方》

前言

食疗又称药膳，是中国传统文化的一个重要内容，是中医药学的一个组成部分。它在中医理论指导下，以天然药物和食物相配合，与中国丰富多样的烹调技术相溶合，形成既有独特风味，又对人体有特殊功效的保健膳食，也是中医学中特有的一种治疗方法。食疗是以中医理论为基础，它的核心是“阴阳平衡”“整体观念”和“固本清源”，具有调节人体阴阳平衡气血的天然食物疗法。我国很多天然药物药食同源，既是“药”，又是“食”，经几千年的实践经验，以药性与食性所具有的性质和功能，求调整人体阴阳的盛衰。其为我国烹调一大特色，源远流长，既是美的享受，又能达到治病防病的目的，正缘于此，这传统疗法历数千年盛行不衰。远近出版的食疗书籍虽然大多强调了食疗的预防、保健、美容及抗衰老的作用，但忽略了“辨证论治”在药膳中的重要地位，导致药膳变相成为一些餐馆、饭店招徕顾客的商品，使它失去应有的光辉。

《名医食疗方》

内容概要

《名医食疗方》为国内著名的“衡法治疑难病”专家颜氏所著。作者广征博引古今医药文献，结合其数十年的临床经验，在丰富的动植物资源中，总结出食物的功效及其药用价值。全书以“饮食平衡”的主导思想按常见病的病症共分33大类，根据疾病辨证论治的原则，按一定的药方，再与特定的药材相调配，分别列出与各病症相适宜的食疗处方。既对病体的康复起到积极的调理作用，又可烹制成可口佳肴于日常饮食中。各自出发，各取所需。

《名医食疗方》的食疗方均出自于名家，故谓《名医食疗方》。为便于记忆和操作，各类病症均配以插图和食疗歌。

《名医食疗方》

作者简介

颜德馨，中医学大家，全国著名老中医，同济大学中医学教授，同济大学中医研究所所长，博士生导师。从事气血学说、研究生命学科，著有《气血与长寿》、《治疗疑难杂病秘笈》等18部专著，发表论文200余篇，并编撰了大量中医科普读物，为传统中医学发扬光大作出了卓越的贡献。

书籍目录

感冒
咳嗽
哮喘
喘证
肺痛
肺癆
呕吐
噎膈
胃脘痛
腹痛
泄泻
痢疾
便秘
黄疸
膨胀
心悸
不寐
头痛
眩晕
中风
消渴
腰痛
水肿
淋证
遗精
阳痿
痹证
血证
虚劳
月经不调
痛经
闭经
带下<br

章节摘录

感冒高热兼暑湿，肺胃失畅不欲食，西瓜番茄鲜青果，味佳效胜祛暑药。 一、风寒型 风寒束表，肺卫失宣，证见恶寒重，发热轻，无汗，头痛，肢节酸疼，鼻塞声重，时流清涕，喉痒咳嗽，痰稀薄色白，口不渴，或渴喜热饮，舌苔薄白而润，脉浮或浮紧。 1.姜糖饮《食疗简便方》
[组成]生姜10克，红糖适量。 [制法]先将生姜洗净切丝，放入瓷杯或保温杯中，沸水冲入，加盖浸泡5分钟，加入红糖溶化即成。 [服法]趁热顿服，服后盖被，如得汗不畅，一小时后可再服一次。 [按语]李时珍《本草纲目》称生姜“生用发散，熟用和中。”，说明生姜具有发汗解表，温中止呕的作用。加红糖不仅为了调味，因红糖性温，能协同生姜发汗和胃。民间多用此方防治淋雨受寒，颇验。 2.葱白粥《小品方》 [组成]连须葱白7根，粳米60克。 [制法]先将粳米加水煮粥，待粥将成时，加入葱白，稍煮一、二沸即成。 [服法]趁热顿服，服后盖被取汗。

《名医食疗方》

精彩书评

1、因为我专业的原因，所以借了这本书。我们的专业课《食物本草》的老师讲的一些知识和这本书有矛盾哩，不过营养学现在就是很多地方都有矛盾的。我们老师说豆浆冲鸡蛋不科学，但是在这本书中豆浆冲鸡蛋反而可以治病，出处是《本草纲目》（似乎是）。还有老师说消渴不宜吃葡萄，但是这本书中葡萄汁可以治消渴，晕~~不过大多数写的方子是很好的也很实用，配料挺容易买到的。

《名医食疗方》

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：www.tushu000.com