

# 《中华传统保健药膳》

## 图书基本信息

书名：《中华传统保健药膳》

13位ISBN编号：9787801789129

10位ISBN编号：7801789121

出版时间：2012-1

出版社：华龄

页数：246

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](http://www.tushu000.com)

# 《中华传统保健药膳》

## 内容概要

中华药膳源远流长，自宫廷到民间，广为传播。在现代人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容，如今，作为一门独具特色的科学，它已走进千家万户，传遍世界各地《中华传统保健药膳》收录了我国历代经典药膳上千例，均为原料简单易得、操作简便。它是一本不可多得的药膳工具书。

《中华传统保健药膳》由赵宇宁等编著。

## 书籍目录

### 第一部分 认识药膳

#### 第一章 药膳的渊源与流变

#### 第二章 药膳的种类

##### 一、按性状分类

##### 二、按制法分类

##### 三、按药膳作用分类

#### 第三章 药膳的特点

##### 一、辨证论治施膳

##### 二、药膳是保养脾胃的佳品

##### 三、重视药膳性味与

##### 五、脏的特定关系

##### 四、药膳是食品性药品

#### 第四章 药膳的应用原则

##### 一、不同年龄层次的应用原则

##### 二、药膳应用的针对性原则

#### 第五章 药膳的配伍禁忌

##### 一、药物配伍禁忌

##### 二、药物与食物配伍禁忌

##### 三、食物与食物配伍禁忌

##### 四、病人忌口

### 第二部分 药膳用料

#### 第一章 药膳常用药物

##### 一、补气药

人参

党参

太子参

竹节参

黄芪

五味子

山药

##### 二、补血药

白术

当归

阿胶

何首乌

白芍

熟地

桑椹

枸杞子

##### 三、补阴药

北沙参

南沙参

黄精

玉竹

石斛

麦冬

百合

山麦冬

鳖甲

## 四、补阳药

鹿茸

海马

海狗肾

肉苁蓉

冬虫夏草

锁阳

仙茅

杜仲

淫羊藿

雪莲花

哈蟆油

川贝母

## 五、止咳化痰药

罗汉果

苦杏仁

桔梗

胖大海

## 六、消食药

白果

鸡内金

山楂

陈皮

鸢尾

鸡矢藤

金银花

## 七、清热解毒药

蒲公英

木蝴蝶

黄连

鱼腥草

决明子

板蓝根

茯苓

玉米须

## 八、利水消肿药

泽漆

薏苡仁

车前子

泽泻

丹参

川芎

## 九、活血化瘀药

三七

红花

益母草

藿香

## 十、芳香化湿药

.....

第三部分 季节与调养药膳

第四部分 保健类药膳

第五部分 补益类药膳

第六部分 防治疾病类药膳

# 《中华传统保健药膳》

## 编辑推荐

我们所生活的现实世界是个日新月异、竞争日益激烈的世界，现实生活中的每一个人都会或多或少地存在病痛的折磨。赵宇宁等编著的《中华传统保健药膳》重点介绍了日常生活中的药食补益知识，包括：药膳食物、药膳药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益药汤及各类常见病的药膳食疗等。全书列举了数百种日常生活药食补益的条目和常见病的药膳疗法，具有较强的实用性和可读性，相信每位读者朋友都能有所收获。

# 《中华传统保健药膳》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)