

《中老年人养生保健食疗药膳手册》

图书基本信息

书名：《中老年人养生保健食疗药膳手册》

13位ISBN编号：9787542730695

10位ISBN编号：754273069X

出版时间：2005-8

出版社：上海科学普及出版社

作者：吴鼎坤

页数：333

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

《中老年人养生保健食疗药膳手册》

内容概要

食养、食补、食疗，易懂、易学、易做，四季养生药膳、保健养生药膳、养生保健药茶、药酒、药粥、药饭和药点心，12种方便食疗药膳露的配制和应用……本书内容丰富，实用性、科学性、可操作性强，文字通俗易懂，表格式撰写便于记忆和查阅。

《中老年人养生保健食疗药膳手册》

作者简介

吴鼎坤，江苏无锡人，1928年出生，中共党员，国际高级药膳食疗师，早年参加革命后先后在苏南公学、无锡市人民政府，中央卫生部上海检疫局、上海职工医学院及上海市肺科医院学习、工作。

1989年离休后，一直从事药膳食疗的研究和教育工作并在多所老年大学授课，著有

《中老年人养生保健食疗药膳手册》

书籍目录

序言一序言二前言第一篇 养生保健和食疗药膳的理论基础 第一章 食疗药膳的主要理论基础 一、药食同源学说 二、阴阳平衡学说 三、食饮有节、五味调和学说 第二章 食疗药膳的中医基础理论 一、辩证论治 二、八纲辩证 三、辩证辨体施食 第三章 药物和食物的性能 一、药物的四气 二、药物的五味 三、食物的四气 四、食物的五味 五、归经 六、升降浮沉 七、寒、热、虚、实证的饮食宜忌 第四章 中老年人的营养与食疗药膳的饮食原则 一、营养的含义 二、营养素 三、人体与营养素的关系 四、“4+1”金字塔方案膳食结构 五、我国传统的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的膳食结构 六、中老年人的营养与饮食原则 七、中老年人的食疗药膳 第五章 食物的食养、食补和食疗作用 一、食物的酸碱性 二、蔬菜对人体的食养、食补和食疗作用 三、鱼是智慧的食物，吃鱼可健脑 四、食物的颜色与营养及食养、食补、食疗的关系 五、黑色食品的食养、食补、食疗作用 六、正确认识胆固醇对人体的弊与利 第六章 虚弱与进补 一、虚弱的药补 二、虚弱的食补 三、体虚的主要表现和进补举例简表 四、五脏虚证的辩证与举例简表 第二篇 食疗药膳中常用药、食物的性味功能与应用 第三篇 中老年人养生保健食疗药膳 附录一 中国古代药膳简介 附录二 参考文献

《中老年人养生保健食疗药膳手册》

编辑推荐

“粥养”、“茶疗”等被上海电视台拍成教育录像片先后在上海电视台、中央电视台“夕阳红”栏目播放。食养、食补、食疗，易懂、易学、易做！食疗功能食品为主，药食两用药膳为辅。

养生保健和食疗药膳的理论基础 · 食疗药膳的主要理论基础 · 食疗药膳的中医基础理论 · 药物和食物的性能 · 中老年人的营养与食疗药膳饮食原则 · 食物的食养、食补和食疗作用 · 虚弱与进补 食疗药膳中常用药物食物的性味功能与应用 · 食疗药膳中常用40种中药的性味功能与应用 · 食疗药膳中常用95种食物的性味功能与应用 · 280种常用食物的性味与主要食疗功效简表 中老年人养生保健食疗药膳 · 四季养生药膳 · 保健养生药膳 · 养生保健药茶、药酒、药粥、药饭和药点心 · 12种方便食疗药膳露的配制和应用 · 保健、养生、滋补、食疗药膳菜谱 · 33种中老年人常见病的饮食原则与食疗药膳

《中老年人养生保健食疗药膳手册》

精彩短评

- 1、妈妈非常喜欢
- 2、哈，这本送给了妈妈，她说百读不厌！
- 3、适合中老年人养生保健，图片大方，讲解简练

《中老年人养生保健食疗药膳手册》

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