

《最新常用养生保健食谱》

图书基本信息

书名：《最新常用养生保健食谱》

13位ISBN编号：9787227031048

10位ISBN编号：7227031047

出版时间：2006-3

出版社：宁夏人民

作者：张航

页数：116

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

《最新常用养生保健食谱》

内容概要

食疗，顾名思义，就是以食物或食用药物为原料，加之调味品，以各种烹制手段制作而成的既有较高营养价值、又可防病治病、强身健体的膳食。

中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多系补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

正是因为这一点，我们编写这套“最新养生保健食疗系列”，力求充分利用我国丰富的饮食文化和烹调方法，为读者服务，把健康交给广大群众自己，从而尽可能地减轻广大疾病患者医疗费开支负担。

浏览古籍文献，有关中医食疗药膳的内容博大精深，汗牛充栋，其中的确有不少的枕中之秘、囊中之珍可供我们选用。我们在选编这套丛书时，力求去粗取精、去伪存真、删繁就简，在广泛收集古今药膳资料的基础上，本着科学性、实用性、可行性“三结合”的原则，对资料加以分类、总结、提炼、升华，形成了《女性养颜健体食谱》《男性强身健康食谱》《老年健康益寿食谱》《儿童营养保健食谱》《常用养生保健食谱》《家庭常见病料理食谱》6个分册。每一分册均以浅显、通俗的语言表达，科学系统介绍了各种病症的食疗药膳的制作方法。每组药膳方均从“原料”“功效”“做法”“用法”四个方面作了详细的介绍，言简意赅，以方便读者能够“看得懂、学得会、用得上”。

尽管食疗药膳种类繁多，疗效确切，但并非每一种食疗药膳方均适合于任何人。这是因为各人的体质不同，临床表现也各异。因此，在选择和应用食疗时，应该按照中医辨证施膳的原则，根据自己的证型加以甄选。

用爱做好菜，用心烹佳肴。本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合常用养生保健的营养美味菜肴。并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

《最新常用养生保健食谱》

书籍目录

第一章 滋补强身食疗方法 一、补血(10方) 二、补气(5方) 三、气血双补(6方) 四、补阴(6方) 五、壮阳(13方) 六、养肝补肾(10方) 七、健脾补胃(10方) 八、润肺止咳(10方) 九、清热泻火(6方) 十、增肥健体(2方) 十一、强身增力(17方) 十二、健脑益智(8方) 十三、健胃消食(8方) 十四、延年益寿(13方) 第二章 四季补益食疗方法 一、春季补益(11方) 二、夏季补益(8方) 三、秋季补益(11方) 四、冬季补益(11方) 第三章 美容保健食疗方法 一、养颜润肤(27方) 二、乌发美发(18方) 三、美唇护唇(3方) 四、口气清新(8方) 五、去皱除老(8方) 六、去黄褐斑(4方) 七、减肥瘦身(12方) 八、明目亮睛(12方) 九、聪耳助听(8方) 第四章 日常小症食疗方法 一、失音(5方) 二、呃逆(5方) 三、落枕(4方) 四、冻疮(4方) 五、神经性皮炎(5方) 六、荨麻疹(4方) 七、脚气(7方) 八、酒醉酒毒(5方) 九、烧烫伤(4方) 十、慢性咽炎(8方)

章节摘录

书摘桂圆首乌补血酒【原料】葱50克，猪蹄4个，食盐适量。【功效】本品具有补血通阳、活血消肿之功效。【做法】(1)将猪蹄刮去毛及蹄甲后洗净，用刀划口。(2)将葱洗净后切成段与猪蹄一同置于锅中，加入适量清水、食盐，先用旺火烧沸后，再改用小火炖熬烂即可。【用法】吃猪蹄、喝汤，分顿佐餐服食。

二、补气气虚指机体活动能力的衰减。通常由久病体虚、劳累所致。中医理论认为肺主一身之气，脾为后天之本，气血生化之源。肺气虚则少气懒言，动则气喘，易出虚汗。常见于慢性肝炎、慢性肠炎、慢性气管炎合并肺气肿、冠心病、慢性充血性心力衰竭、神经官能症、贫血、糖尿病、肿瘤等疾病。脾气虚则食欲不振，脘腹胀满，大便溏泄，甚至浮肿、脱肛。通常表现为四肢无力、易于疲倦、舌质淡、苔白润、脉弱无力等。总之，不论何种疾病，凡中医辨证属气虚者，均可选用补气食疗药膳。运用食疗药膳补肺气、益肺气，即可增强全身各器官的功能，提高对疾病的免疫力和抵抗力，还能增强人体在不利环境中的体内循环及对有害因素的抵抗作用。常用的补气食物有鸡肉、鸡蛋、鹌鹑肉、鸽肉、猪肉、猪肚、羊乳、牛奶、大枣、山药等。常与食物配用的补气中药有人参、党参、黄芪、白术、茯苓、薏仁米、莲米、芡实等。常用作补气食品的调味品有蜂蜜、生姜、大蒜、葱、辣椒、花椒、胡椒、豆粉、米酒等。下面推荐一些常用的补气类食疗方，供读者参考选用。P4-5

《最新常用养生保健食谱》

编辑推荐

用爱做好菜，用心烹佳肴。本书是《养生保健食疗系列》中的一册，汲取今食疗药膳之精华，融健康、强身、治百病于一体，详细介绍了数十款适合常用养生保健的营养美味菜肴。并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、营养成分及药理和疗效、操作提示均作了详细的介绍。这些菜肴原料易取，搭配科学，设计精细，营养丰富。是集食补与食疗于一体的科学饮食指导用书。

《最新常用养生保健食谱》

精彩短评

- 1、这本书就是便宜5块
- 2、昨天收到货，书一看像是旧的，感觉是二手书一样，有点不满，不过书里内容是我想要找的，一般般吧！！
- 3、内容不多，一般

《最新常用养生保健食谱》

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