《药膳食疗3000例》

图书基本信息

书名：《药膳食疗3000例》

13位ISBN编号：9787122063274

10位ISBN编号：7122063275

出版时间：2010-6

出版社：化学工业出版社

作者：杨毅玲 编

页数：310

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

《药膳食疗3000例》

内容概要

《药膳食疗3000例》依据“ 药食同源 ”的理论，遵循因人而异、因病而异、因时而异的原则，全面、综合、灵活地应用药膳食疗方，将内容按照因人而异的原则，分为青少年药膳、中年男性药膳、中年女性药膳、老年人药膳、孕产妇药膳；按照因时而异的原则，分为春、夏、秋、冬四季的养生药膳；又按照因病而异的原则，分为常见慢性病药膳、呼吸系统疾病药膳、消化系统疾病药膳、泌尿生殖系统疾病药膳、神经系统疾病药膳、内分泌系统疾病药膳。
共收集了近3000例药膳食疗方，按照事物不同的性味进行调补，内容按照配方、制作、功效等来编排，以达到提高生活水平的目的，实现健康、科学、愉快地养生，既起到了预防疾病的目的，又提高了生活质量。

《药膳食疗3000例》

作者简介

杨毅玲，北京中医药大学教授，硕士研究生导师。从事教学和临床工作二十余年。
　曾应邀到香港浸会大学和新加坡南阳理工大学进行讲学和临床研究，积累了丰富的临床治疗经验。在国内外医学学术刊物上发表论文数十篇，编写教材10部，著作26部，参加多项国家级科学研究课

《药膳食疗3000例》

书籍目录

第一部分 药膳的食疗作用 第一章 认识药膳　药食同源　药膳也要对症　药膳的烹饪与功效 第二章 药膳养脏腑　食物的“四气”“五味”　五味与五脏的关系　以食养脏腑第二部分 药材养生馆 第三章 养生药材　补气药　人参　西洋参　党参　太子参　五味子　黄芪　白术　山药　白扁豆　大枣　甘草　补直药　当归　鸡血藤　熟地黄　阿胶　何首乌　枸杞子　龙眼肉　桑椹　补阴药　北沙参　南沙参　麦冬　天冬　百合　玉竹　黄精　石斛　墨旱莲　女贞子　龟胶　生地黄　补阳药　鹿茸　鹿角胶　鹿鞭　海马　九香虫　山茱萸　补骨脂　巴戟天　淫羊藿　杜仲　锁阳　肉苁蓉　沙苑子　菟丝子　续断　骨碎补　紫河车　冬虫夏草　蛤蚧　雪莲花　泊食药　鸡内金　神曲　谷芽　麦芽　山楂　隔山消　安神药　柏子仁　酸枣仁　灵芝　理气药　木香　橘皮　香附　清热药　黄连　金银花　仙人掌　鱼腥草　银柴胡　荷叶　活直药　红花　丹参　川芎　益母草　祛风药　白花蛇　乌梢蛇第三部分 四季养生药膳 第四章 春季养生药膳　药膳粥食　药膳汤羹　药膳菜肴　药膳面食　极简药膳 第五章 夏季养生药膳　药膳粥食　药膳汤羹　药膳菜肴　极简药膳 第六章 秋季养生药膳　药膳粥食　药膳汤羹　药膳饮料　药膳蜜膏　药膳菜肴　极简药膳 第七章 冬季养生药膳　药膳粥食　药膳汤羹　药膳蜜膏　药膳菜肴　极简药膳第四部分 家常滋补药膳 第八章 考生药膳　补脑药膳　极简药膳　调节情绪药膳　极简药膳　滋肝明目药膳　极简药膳　强筋壮骨药膳　极简药膳　排毒祛痘药膳　极简药膳　增强免疫力药膳　极简药膳 第九章 男U隍药膳　滋阴壮阳药膳　改善睡眠药膳　极简药膳　调治肾虚药膳　极简药膳　增加食欲药膳　极简药膳　缓解疲劳药膳　极简药膳　缓解压力药膳　极简药膳 第十章 女性药膳　减肥瘦身药膳　极简药膳　丰胸美体药膳　极简药膳　保养皮肤药膳　极简药膳　祛斑养颜药膳　极简药膳　防治贫血药膳　极简药膳　妇科疾病药膳　极简药膳 第十一章 老年人药膳　预防骨质疏松药膳　极简药膳　促进消化药膳　极简药膳　润肠通便药膳　极简药膳　护眼明目药膳　极简药膳　降压降脂药膳　极简药膳　降低血糖药膳　极简药膳　延年益寿药膳　极简药膳　益智安神药膳　极简药膳 第十二章 孕产妇药膳　妊娠呕吐药膳　极简药膳　防治水肿药膳　安胎保胎药膳　极简药膳　通乳催乳药膳　极简药膳　预防贫血药膳第五部分 药膳调理常见病 第十三章 常见慢性病　冠心病药膳　极简药膳　糖尿病药膳　极简药膳　高血脂症药膳　极简药膳　高血压病药膳　极简药膳　心脑血管病药膳　极简药膳　老年痴呆药膳 第十四章 呼吸系统疾病　气管炎咽炎药膳　极简药膳　止咳祛痰药膳　极简药膳　感冒发热药膳　极简药膳 第十五章 消化系统疾病　胃炎药膳　极简药膳　胃下垂药膳　痢疾药膳　便秘药膳　极简药膳　胃、十二指肠溃疡药膳　极简药膳　肠炎药膳　极简药膳　痔疮药膳　肝病药膳　极简药膳 第十六章 泌屎生殖系统疾病　肾结石药膳　极简药膳　更年期药膳　极简药膳　阳痿药膳　极简药膳　遗精早泄药膳　极简药膳　前列腺炎药膳　极简药膳 第十七章 种经系统疾病　预防抑郁症药膳　预防神经功能减退药膳　湿疹荨麻疹药膳　极简药膳　预防皮肤瘙痒症药膳　极简药膳　酒糟鼻药膳　神经衰弱药膳　极简药膳 第十八章 肿瘤　癌症辅助药膳　极简药膳 第十九章 闪分泌系统疾病　痛风风湿药膳　极简药膳　甲状腺疾病药膳　极简药膳　腮腺炎药膳附录1 食物与中药宜与忌附录2 食物与食物宜与忌

《药膳食疗3000例》

精彩短评

1、他觉得很有用，但是内容不够完善
2、药膳食疗
3、书也不错，喜欢。
4、极不实用
5、未读，只看了目录
6、药膳食疗3000例
7、妈妈经常看，很实用。
8、好书时速度
9、内容不错挺好的
10、老妈很喜欢照着学习中
11、健康应该从年轻抓起,本书中能帮助我们了解各种常用的药膳的属性~~~能根据自己的人体特制而选择适合自己的食方~~健康并非等病了才去治疗,而是防范于未然~~
12、食补，只是看起来就好复杂的，做起来也不简单吧。

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