

<<肉蛋奶五谷食法便典>>

图书基本信息

书名：<<肉蛋奶五谷食法便典>>

13位ISBN编号：9787535943651

10位ISBN编号：7535943659

出版时间：2007-10

出版时间：广东科学技术

作者：杜同仿，全世建主

页数：207

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：<http://www.tushu007.com>

## <<肉蛋奶五谷食法便典>>

### 前言

远古之人并无专门的药物，在以觅食为生的时代，人们逐渐发现一些食物同时还具有防病治病的作用，于是自觉不自觉地将这类食物用于防治某些疾病。

可以这样推测，最早的药物应该是产生于食物之中，因而古代就有“药食同源”之说。

食物，是人类赖以生存的最基本物质，食物的品质如何，同人类的健康与繁衍有着最密切的关系。

因此，利用日常饮食防治疾病的传统源远流长，自古至今积累了非常丰富的经验。

据《周礼天官》记载，周朝就设有医师负责掌管医药政令，下设有食医、疾医、疡医和兽医。

这是现存文献中最早的医生分科的记载。

其中“食医”作为一个重要职位与其他科的医生并列，平起平坐。

“食医”既是贵族们的日常饮食掌管者，即主管饮食健康的营养师，又是负责利用食物为统治者防病治病的职业医生。

由此可窥知，至少从周朝开始，已经对饮食保健与饮食治疗非常重视，使之居于很重要的地位。

对饮食保健与饮食治疗，我国传统的中医很早就已进行了深入细致的研究。

在我国最早的医学典籍《黄帝内经》中就已奠定了饮食保健与饮食疗法的理论基础，如《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气

。”明确指出药物主要用以攻逐病邪，而扶养人体正气主要靠五谷、五果、五畜、五菜这些日常饮食，但这些饮食都有不同的四气、五味，其气与味既有补养某方面正气的作用，但也有造成果一方面偏颇失调的作用，因而必须根据个体阴阳气血的盛衰不同，选择其气与味适合的食物，杂合调和而食之，才能补精益气，扶正祛邪，防病治病。

在《黄帝内经》的诸多篇章中都有关于饮食养生保健与饮食治疗的论述，阐述饮食五味各有所长、各有所短，人体五脏及疾病对饮食五味各有所宜、备有所忌；必须根据个人的年龄、体质等不同情况，因人、因地、因时而制宜，务使五味调和而服之，才能达到扶养正气、防病治病的目的；切忌偏嗜偏食，以免破坏人体的阴阳、五脏的协调平衡，而给人体造成某些祸害，或不利于某些疾病的调养康复

。简而言之，无论饮食保健还是饮食治疗，都必须坚持辨证论治的基本原则。

《黄帝内经》的这些理论，对后世直至今天仍然具有指导性的作用。

## <<肉蛋奶五谷食法便典>>

### 内容概要

本书精选了100多种肉蛋奶、谷物及保健中药类食物，分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、选购贮存、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及温馨提示和知识链接。读者从中可获得如何通过日常饮食来维持健康、防病治病的基本知识。

<<肉蛋奶五谷食法便典>>

作者简介

## &lt;&lt;肉蛋奶五谷食法便典&gt;&gt;

## 书籍目录

肉蛋奶类 鸡肉 鸡血 鸡肝 火鸡肉 乌鸦肉 附：寒鸦肉 乌鸡肉 雉肉 野鸭肉 鸭肉 附：鸭肫 鸭血 鸭肝 鹌鹑肉 鸽肉 鹅肉 附1：鹅肫 附2：鹅毛 附3：白鹅膏 鹅肝 鹅血 禾花雀肉 鸵鸟肉 麻雀肉 鹁鹑肉 附：鹁鹑涎 斑鸠肉 雁肉 附：雁脂 鹌鹑肉 马肉 附1：马蹄甲 附2：马宝 牛肉 附：牛黄 牛心 牛血 牛肝 牛肚 牛肾 牛脑 牛鞭 羊肉 羊脑 羊心 羊血 羊肚 羊肝 羊肾 狗肉 狗鞭 猫肉 附1：猫胞衣 附2：猫油 兔肉 附1：兔脑 附2：兔肝 猪肉 附：猪皮 猪血 猪心 猪肚 猪肝 猪肾 猪胰 猪脑 猪蹄 猪肺 野猪肉 鼠肉 驴肉 驴鞭 刺猬肉 附：刺猬皮 狐狸肉 骆驼肉 附1：驼峰 附2：驼掌 附3：驼油 附4：骆驼奶 狼肉 附：狼油 鹿肉 附1：鹿筋 附2：鹿尾 附3：鹿角胶 鹿鞭 鹿血 鹿茸 熊肉 熊胆 熊掌 獐肉 附：獐胆 獭肉 獾肉 附：獾油 鸡蛋 鸭蛋 咸鸭蛋 皮蛋 麻雀蛋 鸽蛋 鹅蛋 鹌鹑蛋 人奶 马奶 牛奶 羊奶 五谷类 小米 黑米 粳米 附：陈仓米 谷芽 粳米 西米 糯米 米皮糠 锅巴 大麦 小麦 玉米 麦芽 青稞 荞麦 苡麦 高粱 燕麦 保健中药类 山药 白茅根 玉竹 冬虫夏草 石耳 芝麻 阿胶 百合 肉苁蓉 竹荪 鸡内金 胖大海 灵芝 芡实 玫瑰花 余甘子 茯苓 枸杞子 砂仁 荷叶 黑木耳 槐花 黄精 银耳 葛根 猴头菇 蜂蜜 薏苡仁

<<肉蛋奶五谷食法便典>>

章节摘录

插图：

## <<肉蛋奶五谷食法便典>>

### 编辑推荐

没有最好的食物，只有最合适食物。

肉蛋奶、五谷、保健中药的实用手册：营养指南、食疗搭配，选购心得，储存技巧。

《肉蛋奶五谷食法便典:单一食物治百病》以肉蛋奶、谷物及保健中药类食物为纲，分叙其来源、别名、性味归经、营养成分、质量、功效作用、适应证、食法、食忌、食疗方以及特别提示和相关知识链接。

全书既较全面继承了中医学中有关饮食养生保健和饮食疗法的主要精华，又广泛吸收了现代饮食文化及科学饮食的研究成果，两者互参，相得益彰。

内容通俗易懂，既适合广大医学工作者参考，也适合广大群众阅读，读者从中可获得日常饮食如何维持健康、防病治病的基本知识。

<<肉蛋奶五谷食法便典>>

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:<http://www.tushu007.com>