

<<中华现代药膳食疗手册>>

图书基本信息

书名：<<中华现代药膳食疗手册>>

13位ISBN编号：9787542720948

10位ISBN编号：7542720945

出版时间：2003-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：孟仲法

页数：730

字数：530000

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>

## <<中华现代药膳食疗手册>>

### 内容概要

本书简要介绍了中华传统养生保健方面的基础理论，但大量的介绍药膳的配伍、烹制、功用、应用方法等实用知识。

特别考虑到使药膳食疗能推广到千家万户，进入寻常百姓家，所以对保健、治疗、家庭生活、节假旅游休闲活动等方面的药膳普及应用等，都用较大的篇幅加以介绍。

在药膳肴馐方面介绍了古为今用、推陈出新的现代药膳保健宴肴，它吸取现代营养学合理膳食原则，营养配比以有利人体健康为主，药食配伍以健脾补肾、阴阳谐和为纲，中西合璧，取长补短，去芜存精。

这些宴肴不独为国人所喜爱，也已走出国门为海外人士所赞赏。

本书在编写中力求其实用性、大众性，介绍的药膳食疗都注意到防治结合，味养结合。

也注意饮食文化的体现和提高，达到寓养生健体于饮食之中的目的，从而增强人体的免疫功能，有效地防止各种病菌对人体的侵入。

中华药膳食疗是我国传统宝贵的医药文化遗产，有待于我们去发掘、整理和开发应用。

## <<中华现代药膳食疗手册>>

### 作者简介

孟仲法，浙江诸暨人，1925年出生。

毕业于上海新中国医学院及东南医学院医院。

历任上海市杨浦区儿童医院院长、上海市中医医院中西医结合主任医师、副院长。

曾荣获市卫生局、医药管理局、人事局所颁发的荣誉证书。

上海市医学专家研究中心及香港中医药学院客座教授

## <<中华现代药膳食疗手册>>

### 书籍目录

第一章 中华现代药膳食疗概论 一 药膳食疗的定义、特点及其应用范围 二 药膳食疗的沿革 三 药膳食疗的分类和名称 四 中华药膳食疗的发展前景第二章 药膳食疗的原材料 一 药膳原材料的分类, 选择及其品质要求 二 常用药膳中药及其在药膳中的应用 三 常用药膳食物及其在药膳食疗中的应用第三章 药膳食疗的烹调制作及其开发和管理 一 药膳肴馔食品的烹调制作概要 二 药膳食品的深加工和工业生产 三 药膳食疗业务的开发、经营和管理 四 在药膳食疗中常用的食用菌简介第四章 家庭保健休闲自娱药膳食疗 一 辨证辨体施食与药膳食疗 二 家庭保健养生自制方便药膳露 三 节假日休闲旅游滋补强身药膳食疗 四 四季养生健体药膳食疗 五 诗画养性冶情自娱药膳食疗第五章 现代药膳保健宴肴和药粥茶药酒 一 福寿宴 二 味养宴 三 青春健美宴 四 红楼养生宴 五 蟹菊宴 六 清宫万寿宴 七 药膳素馔 八 花卉药膳食疗 九 药粥 十 药茶和药酒第六章 特种保健需要的药膳食疗 一 体育锻炼需要的强身增力 二 提神抗疲劳 三 解酒醒酒 四 小儿保健第七章 保健养生健体长寿的药膳食疗第八章 常见内科疾病防治的药膳食疗第九章 外科及皮肤科常见病防治的药膳食疗第十章 妇女常见疾病防治的药膳食疗第十一章 儿童常见疾病防治的药膳食疗第十二章 眼耳鼻咽喉常见疾病的药膳食疗

## 章节摘录

第三，药食结合，味美效佳。

药而成膳，不同于药，其味较美，其效亦佳，且由于药食结合，效高于药，亦优于食。

中医历来强调药食结合，寓医于药，药是在人类发展的觅食过程中认识分化而来的。

不少可吃之物，既可为药，也可为食。

食能充饥饱腹而维持人的营养和生存；药则能治病疗疾而解除人的病痛，以维持人类的健康。

不少的药和食既可同用，也可分煮。

在食药同用时，常可药助食性，食增药威，产生更好的相辅相成、提高疗效、滋补健身的作用。

西方也有“食物是药物良好的载体”这一理论。

美国的一项研究认为，药物与食物同用，即结合在一起食用可以有以下一些优点：即首先是人的心理承受良好，不会有吃药时存在的不快、厌恶甚至恐惧的心理；其次药食同用可以减少对胃肠的刺激，减少恶心、呕吐、腹部不适、腹痛，甚至腹泻等副作用；第三对肝脏的毒害作用大大降低，使肝脏不受药物的损害；第四可以延长药物在体内的半衰期而提高药物的疗效。

并认为药食结合，将药物与食物放在一起制成美味可口的佳肴美餐，是未来药物的方向。

第四，中华药膳食疗强调食养结合并与中国的传统饮食文化密切结合起来。

据目前有记载可查，我国最早的药膳宴可能出现在战国时代的齐国。

约在公元前719-655年间，齐恒公九会诸侯，当时宴请诸侯的“八盘五簋宴”尽求天下水陆百珍，龙肝凤髓的珍馐美味，不但菜肴是无与伦比为“大官之馔，天人之供”，且食具器皿也是精美无比。

八盘五簋都是精雕细刻，箴编金鏤之品，菜肴中就有著名药膳“五味鸡”、“龙门鱼”等药食结合的肴馔。

元朝忽思慧所著的《饮膳正要》中，记载了元朝宫廷御膳菜点，珍馐和饮料211只。

<<中华现代药膳食疗手册>>

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