

<<家庭自制药膳250种>>

图书基本信息

书名：<<家庭自制药膳250种>>

13位ISBN编号：9787542805843

10位ISBN编号：7542805843

出版时间：1995-11

出版时间：上海科技教育出版社

作者：钱永益

页数：226

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>

## <<家庭自制药膳250种>>

### 前言

我国是世界四大文明古国之一，华夏文化延续数千年一脉相承，经久不衰，凝聚着中华民族的智慧与创造，也反映了我们祖辈探求人与自然统一的宇宙观和思辨方法的历程。

九州大地早已形成世界上最大的农作物起源中心，在公元前8000年至公元前5000年，黄河及辽河流域已普及粟的种植；公元前7000至前4000年，长江中下游及珠江流域已推广稻米的栽培；河姆渡遗址出土文物中已有菱角、稻米、薏米，在同一时期，其他遗址出土的物品中已有花生、芝麻、蚕豆等。

《夏小正》是三代初期对新石器时代以来农业生产经验的生动总结。

在我国，蔬菜、水果生产的历史也有六七千年，如河姆渡、半坡、钱三漾等遗址中，已有芥菜、白菜籽，葫芦、甜瓜、桃子、酸枣、松子、粟、杏，梅等的遗存。

我国的食品加工业也有数千年的历史。

商代已能“煮海为盐”，盐已用作食用调料。

周代已能养蜂，制造麦芽糖等。

酒的出现有赖于发酵业的诞生，早在5000多年前，我国先民已懂得用酵母菌酿酒。

三代时，酒类品种已不少，如澄酒、醴酒，香酒，桂花酒等。

此外醋、酱等均是我国早有的产品。

农作物的兴盛，调料的齐备，为我国烹调技术的发展提供了良好的基础。

《礼记·内则篇》记载的周代膳食谱，不仅广泛，而且已具有较高的水平。

## <<家庭自制药膳250种>>

### 内容概要

我冒是世界四大文明古国之一，华夏文化延续数千年一脉相承，经久不衰，凝聚着中华民族的智慧与创造，也反映了我们祖辈探求人与自然统一的宇宙观和思辨方法的历程。九州大地早已形成世界上最大的农作物起源中心，在公元前8000年至公元前5000年，黄河及辽河流域已普及粟的种植；公元前7000至前4000年，长江中下游及珠江流域已推广稻米的栽培；河姆渡遗址出土文物中已有菱角、稻米、薏米，在同一时期，其他遗址出土的物品中已有花生、芝麻、蚕豆等。

<<家庭自制药膳250种>>

书籍目录

第一章 药膳自我介绍第一节 从药梨糖说起第二节 中国药膳简介第二章 药膳可口的秘诀第一节 药的选择与加工第二节 药膳的烹调技术第三节 药膳的分类第三章 药膳食用须知第一节 食物的性味第二节 辨证施膳第三节 药膳宜忌第四章 四季药膳第一节 春季药膳第二节 夏季药膳第三节 秋季药膳第四节 冬季药膳第五章 蔬食药膳第一节 家常蔬食药膳第二节 寺庙蔬食药膳第三节 蔬菜瓜果饮料第六章 健美药膳第一节 宴席健美药膳第二节 家常健美药膳第七章 老年药膳第一节 延年益寿药膳第二节 养生药粥第三节 抗衰老药酒第四节 保健强身药茶第八章 妇女药膳第一节 经期药膳第二节 妊娠期药膳第三节 产后期药膳第九章 儿童药膳第一节 积食、厌食儿童药膳第二节 羸瘦儿童药膳第十章 补肾壮阳药膳第一节 肾阳虚药膳第二节 肾阴虚药膳第十一章 常见症状药膳第一节 咳嗽第二节 高血压第三节 失眠第四节 贫血第五节 食欲不振第六节 胃脘痛第七节 腰膝酸软第八节 水肿第九节 腹泻第十节 便秘第十一节 肥胖症附录一、药膳菜谱索引二、药膳中常用中药索引

## <<家庭自制药膳250种>>

### 章节摘录

3. 实证与虚证 (1) 实证：指邪气盛，正气未衰的病变和证候。

实证的主要临床表现有形体壮实，声高气粗，精神烦躁，胸胁脘腹胀满，大便秘结，小便短赤，舌苔厚腻，脉实有力。

(2) 虚证：指正气虚弱，邪气不盛的病变与证候。

多见于久病，重病之后或素体虚弱者。

虚证的主要临床表现有精神萎靡，面色苍白，身倦乏力，形体消瘦，气弱懒言，自汗盗汗，大便溏薄，小便清长，舌淡，少苔，脉细弱。

虚证由于其发生原因不同而分为气虚、血虚，阴虚、阳虚。

气虚的主要临床表现是面色㿔白，少气懒言，语声低微，疲倦无力，动则气急，自汗，舌淡苔少，脉虚弱；血虚的主要临床表现是面色苍白或萎黄，唇色淡白，精神不振，头晕眼花，心悸失眠，手足麻木，舌淡苔少，脉细无力；阴虚的主要临床表现是午后潮热，盗汗，颧红咽干，手足心热，心烦失眠，小便短黄，大便干结，舌红少苔，脉细数；阳虚的主要临床表现是形寒肢冷，面色㿔白，神疲乏力，自汗，口淡不渴，尿清长，大便溏泄，舌淡苔白，脉弱。

上述各种证候的出现往往不是单纯的、典型的，而是常常交织在一起混同出现的，如虚实夹杂，表里同病等等。

因此，具体症状要作具体分析。

了解了上述各种证候后，就可以采用防治的原则，例如，表证可用辛温或辛凉的药物或食物来祛散风寒或风热，称为解表。

在表证时，一般不用滋补的药膳，热证可用凉性的药物或食物来治疗；寒证则用热性的药物或食物来治疗，即“热者寒之”，“寒者热之”。

同样“虚则补之，实则泻之”。

<<家庭自制药膳250种>>

编辑推荐

《家庭自制药膳250种》：家庭保健丛书

<<家庭自制药膳250种>>

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>