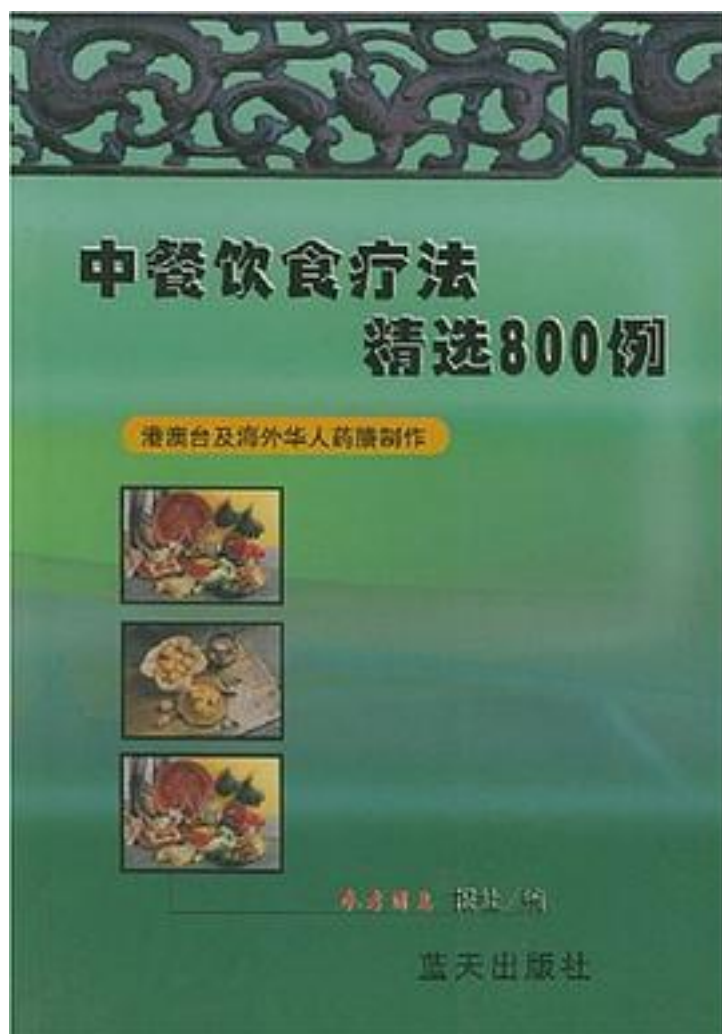


# 中餐饮食疗法精选800例



[中餐饮食疗法精选800例\\_下载链接1](#)

著者:参考消息报社

出版者:蓝天出版社

出版时间:2002-03

装帧:平装

isbn:9787801581792

药补不如食补。药膳是我国传统医药与烹调相结合的经验总结，以食物和药物为原料，

经过烹调制成一种具有食疗作用的膳食。药膳既具营养价值，又有防治疾病、强身健体的功效。以功能区分，药膳可分为治疗疾病、滋补强身和延年益寿三大类。

中医的阴阳理论认为，事物存在互相对立却又统一的情况，这一理论可用于指导饮食养生。因为食物也分阴阳，如鸡走陆地，鸡蛋属热；鸭游水中，鸭蛋属凉。故鸡蛋有补血作用，鸭蛋则性味甘、凉，能清肺，滋阴。一年四季也分阴阳，春夏属阳，秋冬属阴，但阳中有阴，阴中有阳，四季转化。中医强调气血，气属阳，血属阴，食过量的水果不但不能减肥，反而增加体内的阴气，减低身体的能量，令气机紊乱，气虚血弱，新陈代谢不佳，致人体虚胖。

《中餐饮食疗法精选800例》一书中的食疗谱，主要取材自港澳台及部分海外中文报刊，经文字加工而成。多选取适合内地实际操作的烹调方法，如配料的选购，营养价值的配制等。

药膳主要是起保健和辅助药物治疗的作用，有病还是要去医院医治，以免耽误了病情。

作者介绍:

目录:

[中餐饮食疗法精选800例 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[中餐饮食疗法精选800例 下载链接1](#)

书评

-----

