

# 家常滋补一本通



[家常滋补一本通 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787101062304

《家常滋补一本通》有两大特点：第一，内容丰富。将生活须知的食物、中药知识和具体的养生、保健以及治疗方法归于一书。依据食物与补益中药的性味归经、人们体质的差异、四季气候的变化以及饮茶、药膳等不同保健方法，划分为饮食与药补两部分，共十章。可以说一书在手，生活须知的滋补常识尽在掌握。

第二，实用性强。《家常滋补一本通》介绍的食物和补益中药都是老百姓日用常见的，介绍的养生方法均易懂易记易行。此外，针对各类人群的不同情况，如老年人易患高血压、糖尿病，上班族容易头痛、胃疼，小孩容易消化不良等，提供了相应的养生保健方法。还为女性读者提供了王浆抗衰老、蜂蜜祛斑美白、山楂减肥等安全有效的美容方。

作者介绍:

目录: 写在前面的话  
饮食养生  
第一章 食物有个性,食养有方法  
食物的性味与归经

食补有三法:平补、清补、温补  
食疗与药膳都能治病  
日常饮食五原则  
膳食搭配的六个合理  
调节饮食“十要”“十不贪”  
了解食物相克与饮食禁忌  
饮食禁忌的七个方面  
附录:常见食物性质的分类  
第二章 体质有差异,补养有方向  
补养要看自身状态  
补气  
补血  
补阳  
补阴  
养心  
养肝  
养脾胃  
养肺  
养肾  
附录一:饮食防癌法  
附录二:饮食抗衰老  
附录三:高考期间的饮食安排  
附录四:老年人饮食养生的六大特点  
第三章 四季有变化,滋补要顺时  
春季饮食养生法  
饮食防“春困”  
饮食防暑法:  
秋季饮食养生法  
冬季饮食养生法  
春季饮食保肝法  
夏季饮食养生法  
“吃苦”也要看情况  
秋季进补有方  
第四章 常见食品的滋补用法  
山药补脾养胃  
蜂蜜延年益寿  
银耳滋阴补虚  
茯苓健脾渗湿  
山楂消食调脂  
莲藕养心安神  
荔枝补脾益肝  
大枣健脾和胃益气  
龙眼肉补心益脾  
薏米健脾助消化  
芡实补脾益肾  
莲子健脾固涩  
荸荠清热健脾  
桔子开胃理气  
附录一:食用味精的五个注意事项  
附录二:是“菇”还是“菌”?  
第五章 饮茶与药膳养生保健法  
饮茶养生的方法、功效和原理  
保健药膳的八大类  
十一种家常保健茶

五种家常保健菜肴  
八种家常保健酒  
附录一:板蓝根不能当茶饮  
附录二:药酒是“药”还是“酒”？

中药滋补

第一章 用对药,不用贵药

药物养生保健法

药物养生因人而

认识补益中药

中药不同于中草药

道地药材疗效好

寒、凉、平、温、热五种性质

辛散、酸收、甘缓、苦坚、成软

中药的归经

中药配伍的“十八反”“十九畏”

服用中药的妊娠禁忌与饮食禁忌

煎煮与服用方法

第二章 常见补气药的对症用法

人参大补元气

西洋参益气滋阴

党参益气养血

灵芝固本扶正

黄芪益气固表

王浆延缓衰老

第三章 常见补血药的对症用法

当归补血活血

熟地滋补肝肾

何首乌补血益精

阿胶补血滋阴

第四章 常见补阳药的对症用法

鹿茸强壮补阳

冬虫夏草补肺益肾

淫羊藿壮阳补肾

杜仲补肝肾、强筋骨

第五章 常见补阴药的对症用法

百合止咳润肺

枸杞子益精明目

女贞子滋补肝肾

五味子补虚固涩

一方见效

• • • • • ([收起](#))

[家常滋补一本通 下载链接1](#)

标签

饮食

评论

-----  
[家常滋补一本通\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[家常滋补一本通\\_下载链接1\\_](#)