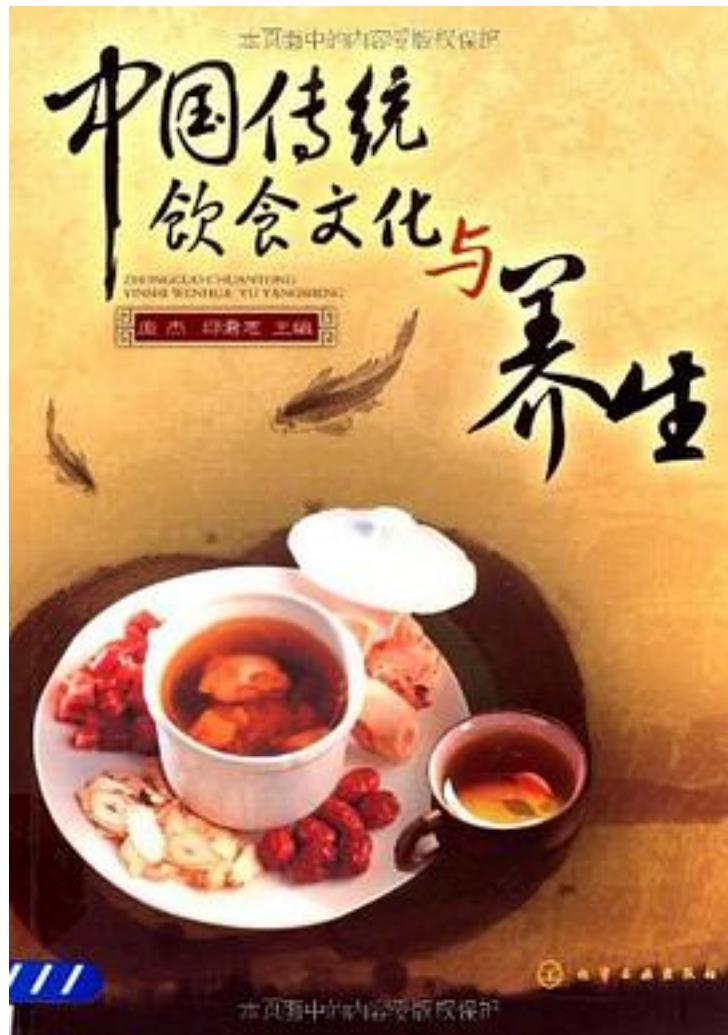


# 中国传统饮食文化与养生



[中国传统饮食文化与养生\\_下载链接1](#)

著者:庞杰//邱君志

出版者:化学工业

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787122038425

《中国传统饮食文化与养生》着眼于探究中国传统文化的生成、发展与基本精神以及古

代哲学、文学、艺术、科技、教育、宗教与民俗等知识，力求以雅俗共赏的方式，深入浅出，传递人文精神与科学精神，《中国传统饮食文化与养生》综合了现在市面上同类图书的特点，并又另辟蹊径由文化角度来话养生，是一本传统饮食文化与养生文化交融的图书。

作者介绍：

目录：第一章 中国饮食文化的历史沿革  
一、食品文化的特征  
(一)生存性 (二)传承性  
(三)民族性 (四)审美性  
二、中国食品文化的特征  
(一)传统养生保健 (二)礼、情、精、美  
(三)食疗  
三、中国食品情趣——汤、茶、酒、粥、器皿文化  
(一)汤文化 (二)茶文化  
(三)酒文化 (四)粥文化 (五)器皿文化  
四、中国饮食文化的历史演变和传承  
(一)原始社会：萌芽时期 (二)夏商周：成形时期 (三)秦汉：初步发展时期  
(四)魏晋隋唐：全面发展时期 (五)宋元明清：成熟时期 (六)民国至今：繁富时期  
(七)中国食品文化的对外传播

第二章 中国传统饮食文化基本范畴  
一、阴阳五行  
二、天人合一 (一)天地对应 (二)天地气交 (三)天地同律  
第三章 各流派养生  
一、道家养生  
(一)顺乎自然 (二)清静虚无 (三)武当武术  
二、儒家养生  
三、释家养生  
(一)释家养生与身心的自我控制 (二)节食素食与养生 (三)佛家养生百字诀  
四、民间养生  
(一)气候与养生 (二)饮食与养生 (三)衣服与养生 (四)按摩与养生

第四章 祖国医学的饮食养生理论  
一、四季与饮食养生  
(一)四季养生理论 (二)四季与饮食养生  
二、地理物候与饮食养生  
(一)地域环境与饮食养生 (二)物候与饮食养生  
三、各种体质的饮食养生  
四、饮食宜忌  
五、民间进补情结  
(一)药补不如食补  
(二)漫话三补 (三)冬季食补宜忌有别 (四)老幼妇男进补有别

第五章 食品工艺及形式  
一、粥与养生  
(一)喝粥的好处有哪些 (二)粥的药用 (三)粥补的选择  
二、汤与养生  
三、茶与养生  
四、酒与养生  
(一)酒之于药主要有三个方面的作用 (二)饮酒的注意事项  
(三)常用药酒  
五、糕点与养生  
(一)萨其马 (二)绿豆饼 (三)年糕  
六、膏滋与养生  
(一)益寿永贞膏(《扶寿精方》) (二)双龙补膏(《全国医药产品大全》)  
(三)十全大补膏(《全国医药产品大全》) (四)茯苓膏(《寿世保元》)  
(五)健脾阳和膏(《慈禧光绪医方选议》) (六)调肝和胃膏(《慈禧光绪医方选议》)  
(七)陈草蜜膏(《家庭药膳手册》)

第六章 历史人物与饮食养生  
一、孔子的饮食养生——非时不食  
(一)“食不厌精，脍不厌细”  
(二)“食不语，寝不言” (三)“不时不食” (四)“惟酒无量，不及乱”  
(五)“饭疏食，饮水，曲肱而枕之”  
二、华佗的行医养生之道  
(一)善于学习 勇于创新  
(二)熟谙药物 医术高超 (三)注重运动动静合一 (四)淡泊名利 以民为本

三、葛洪的饮食养生之道  
四、孙思邈的养生之道  
(一)生平  
(二)孙思邈发明的养生方法至今仍受用

五、杨玉环的饮食美容

六、修生养性的楷模——白居易  
(一)饮茶行家白居易 (二)以酒为号的白居易

(三)白居易与馕 (四)白居易赞樱桃 (五)白居易与粥  
七、中国古代美食家——苏东坡  
(一)东坡肉 (二)东坡鱼 (三)东坡羹 (四)苏轼与灌香肠 (五)苏东坡与大白菜  
(六)苏东坡吃过的火锅 (七)驻颜不老秘方——食生姜 (八)苏东坡营养食谱  
八、慈禧太后的食疗保健之术  
(一)慈禧太后驻颜有术 (二)慈禧好饮茶  
(三)晚年慈禧嗜食汤粥 (四)慈禧太后与明目菜

第七章 余话饮食养生  
一、天人相应——基因的影响  
二、养生重养心  
三、伏尔泰也有偏见——动静需兼顾  
四、秀“香”可餐——香料治病  
五、饮茶与健康参考文献

• • • • • (收起)

[中国传统饮食文化与养生 下载链接1](#)

标签

饮食文化

饮食

中餐文化

中国传统饮食文化与养生

评论

都是抄别人的东西，不过看看总没坏处

---

[中国传统饮食文化与养生 下载链接1](#)

书评

---

[中国传统饮食文化与养生 下载链接1](#)