

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高，防病养生、益寿延年，已成为每个人生活中的一件大事。古籍《黄帝内经》记载：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”确实如此，许多人从亲身感受中深深体验到“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”因此，有关食疗、进补、养生方面的知识，每个人都很迫切地需要。为满足男女老幼社会各界的需求和方便读者查阅使用，我们将食疗、进补、养生知识集于一体编著成册，以此奉献给广大读者，愿大家心悦体健、长命百岁。

本书内容较为全面、系统，并突出实用性。全书共分三篇，食疗药膳篇、体虚进补篇、防病养生篇。食疗药膳篇，主要介绍食疗的有关知识，各种食疗食品的成分、功效、用途以及各种疾病的食疗方法；体虚进补篇，主要介绍进补的有关知识、滋补药物、营养滋补品和中成补药的成分、功效、用途，以及各种虚性疾病的补益方法；防病养生篇，主要介绍因时养生、因地养生、因人养生、劳动养生、运动养生、精神养生、生活起居养生、饮食养生、房事养生、气功养生、推拿养生、按摩养生、点穴养生、针灸养生、理疗养生、美容养生，以及各种常见疾病的养生方法。

本书在编写过程中，得到了上海医学高等专科学校领导的大力支持，参阅了一些书刊杂志资料，卫生部胡熙明副部长

为本书作序，全国著名书法家一百一十一岁老人苏局仙先生写序，对以上诸同志的支持和帮助，在此一并致以深切感谢。

有一点要提及的是，每种食品的营养成分，因产地不同而有很大差异，如黄姑鱼，湖北产的每100克含蛋白质28克、含磷347毫克，而福建产的含蛋白质只有14.5克、含磷39毫克。本书中食物营养成分，多数以北京地区为标准。此外，食品中所含成分之一碳水化合物，又称为糖类。糖有单糖（如葡萄糖）、双糖（如蔗糖）、多糖（淀粉）之分，单糖、双糖有甜味，多糖无甜味。因此食品中所含的糖若以单糖双糖为主则有甜味，若以多糖为主则并不一定有甜味。

由于我们知识水平有限，书中难免存在缺点、错误，敬请读者指正。

编者

一九九二年二月

目
录

序一..... 1
 序二..... 2
 前言..... 1

食疗药膳篇

第一章 概论..... 3
 一、食疗的意义..... 3
 二、食疗发展简史..... 4
 三、食物的四气五味..... 7
 四、辨证择膳..... 7
 五、饮食调养..... 9
第二章 食疗食品..... 13
 一、蔬菜类..... 13
 (一) 瓜果 13
 1. 黄瓜(13) 2. 冬瓜(13)
 3. 苦瓜(14) 4. 丝瓜(14)
 5. 南瓜(14) 6. 菜瓜(15)
 7. 葫芦(15) 8. 番茄(15)
 9. 茄子(16) 10. 辣椒(16)
 (二) 叶、茎、花 17
 1. 芹菜(17) 2. 菠菜(17)
 3. 苋菜(18) 4. 芥菜(18)
 5. 蕹菜(18) 6. 草头(19)
 7. 甜菜(19) 8. 马兰头(19)
 9. 蓬蒿菜(19) 10. 枸杞头(20)
 11. 韭菜(20) 12. 香椿(20)

目
录

13. 黄花菜(20) 14. 芥菜(21)
15. 茺荑(21) 16. 马齿苋(21)
17. 大白菜(22) 18. 卷心菜(22)
19. 花菜(22) 20. 茭白(23)
21. 紫菜(23) 22. 海带(24)
23. 莼菜(24) 24. 莴笋(24)

(三) 根茎25

1. 萝卜(25) 2. 胡萝卜(25)
3. 马铃薯(26) 4. 番薯(26)
5. 芋艿(26) 6. 山药(27)
7. 莲藕(27) 8. 荸荠(27)
9. 百合(28) 10. 慈姑(28)
11. 竹笋(28) 12. 芦笋(28)
13. 洋葱(29)

二、菌菇类.....29

1. 木耳(29) 2. 银耳(30)
3. 蘑菇(30) 4. 香菇(30)
5. 草菇(31) 6. 平菇(31)
7. 猴头菇(31)

三、水果、干果、果仁类.....32

1. 葡萄(32) 2. 香蕉(32)
3. 苹果(33) 4. 梨(33)
5. 桃(34) 6. 杏(34)
7. 李(34) 8. 桔子(35)
9. 金桔(35) 10. 橙子(35)
11. 柑子(35) 12. 柚(36)
13. 柠檬(36) 14. 菠萝(36)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>