

J I A C H E N G Y A O S H I A N  
总主编 / 吴子明 编著 / 谭兴贵等

J I A C H E N G Y A O S H I A N  
家常药膳

J I A C H E N G Y A O S H I A N  
湖南科学技术出版社

# 性保健药膳



1  
215



JICHANG YAOZHAN  
家常药膳

# 性保健药膳

总主编 / 吴子明  
编 著 / 谭兴贵等  
湖南科学技术出版社



6.69155

0169155

## 编 者 的 话

中医学术，源远流长，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。它独特的理论体系，其内容之丰富，涵盖之广泛，在世界传统医药中备受推崇。“民以食为天”，认识到“药食同源”，运用饮食防治疾病，同样在世界医学史上有其独特和领先的地位。距今两千八百余年的周代就有具体的文字记载，《周礼·天官·冢宰》篇中，记载有“食医”一职，专司周王的饮食保健，掌管王的“六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍”等的调配和制作方法，目的在于防病延年，保证身体健康。《黄帝内经》一书则更进一步指出了食疗和配膳的具体原则。嗣后，有关这方面的内容，代有著述，现存的即有如唐代的《千金要方》、元代的《饮膳正要》、明代的《本草纲目》及清代的《食物本草》、《随园食单》、《随息居饮食谱》等数百本之多。这些重要的文献，为我们今天深入研究和系统开发药膳食疗，打下了坚实的基础，提供了宝贵的经验。

我国药膳食疗学现在之所以在世界医林之中称为“独特”、之所以备受青睐，不唯因其与目前全球风行的回归自然的观念和取法自然的“自然疗法”完全合拍，更重要的是其完善的理论体系和可靠的实际效果。药膳食疗以传统中医药基本理论为指导，按食品和药物的气味、性能予以选择、调配，从而达到调整机体脏腑阴阳使之平衡，恢复健康的目的。在具体运用上强调防重于治，预防为主；全面（根据年龄、性别、体质、气候、季节、环境等）分析，辨证施食；注重后天，调理脾胃；分辨宜忌，合理搭配。加上趋利避害的特殊炮炙、独到巧妙的加工，使所制作的

膳食不仅保持精品菜肴色、香、味俱全之美，而且赋有防病疗疾养生的特殊功能，真可谓一举数得。

随着人类社会的不断发展和进步，在医疗技术不断提高、保健知识不断更新的同时，人们已经了解到，许许多多疾病的发生与饮食是有密切的关系的。同样，许许多多的疾病又可以通过适当的饮食调理，达到预防和治疗的目的。中医的药膳食疗学随着这种进步和发展，在充分吸收和发扬前人经验的基础上，结合现代医学、现代营养学的知识，无论从基本理论、实质内容、制作方法、饮食方式上都有长足的进步，与当前社会的生活理念、生活方式与节奏，可以说是基本合拍的。自从改革开放以来，湖南的药膳食疗事业的发展也是十分迅速的，八十年代初即由湖南中医学院几位年轻有志之士就药膳食疗方面的文献资料的发掘整理、药膳的制作、临床的食疗作了许多有益的尝试。随后，湖南省科委专门列题，组织人力、物力，在湖南中医学院成立专门的食疗研究室，建成省内首家专门的药膳餐厅。十余年来，湖南先后开发出若干具有食疗功能的产品；在省内的各大城市相继设立了许多药膳餐厅；创办了全国唯一的《药膳食疗研究》杂志，培训了不少的专业人才；出版了不少专门著作。即便如此，业内外人士仍然感到对这方面的经验整理不够及时，仍呈零乱无序之态。加之随着人们生活水平的提高和医疗保健体制改革的深化，人们越来越关心自己的身体健康，大家都希望工作之余，通过适当的运动和合理的饮食，来保持自己身体的健康。有鉴于此，湖南科学技术出版社乃有出版家常药膳丛书之举，在责任编辑贾平静先生的策划、指点下，委托我组织人力，分门别类，逐一编写。限于水平，管见所及，偏颇难免。不当之处，还望读者批评、指正。

需要说明的是，药膳并非万能。凡属功能性疾病，或人体某些营养物质（维生素、微量元素等）缺乏所致之疾患，通过食疗，大多可以治愈。若属器质性的病变，或急性感染性、传染性疾病，必须及时就医，予以治疗。本丛书所介绍的药膳食疗方，

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/>