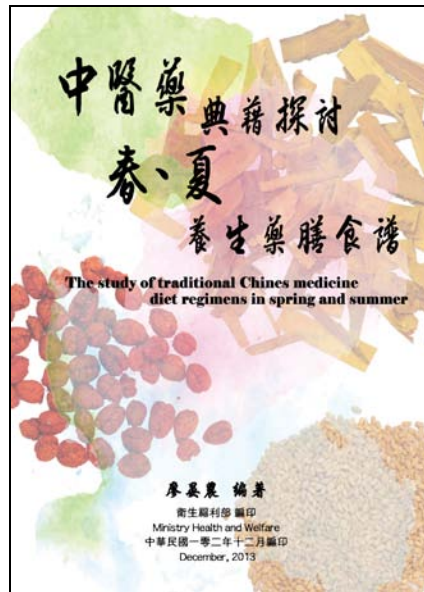


中醫藥典籍探討-春、夏養生藥膳食譜



簡 介

本書是配合衛生福利部選定辦理之主題「中醫藥典籍探討—春、夏養生藥膳食譜。」的計畫而完成的。本書針對春、夏兩季有關中醫藥典籍中養身、身體調養之養生藥膳資料，以照顧全家庭成員之角度歸納彙整成實用食譜，提供家庭的養護參考。

由歷代中醫古代典籍（《中華醫典》）汲取有關春、夏兩季及所屬的節氣，依中醫藥辨證論治相關之調理理論及方法，彙整出養生藥膳方（方劑除外）。從「食醫」（掌和王之六食、六欲、六膳、百饈、百醬、八珍之齊，《周禮·天官》）的觀點，依據藥材及食材的四性（寒熱溫涼）、五味（酸苦甘辛鹹）和歸經，還有人體體質分類收錄符合上述春夏需求之預防保健及輔助治療的藥膳。若有疾病相關問題，仍應就醫或尋求醫師諮詢。

各藥膳方詳列藥物與食品組成、分量、調味與料理步驟、功效、方義、適應症、禁忌、營養成分及熱量分析。並附註適用於如幼兒期、成長期、中壯年期、老年期等家庭成員。並且加入熱量表及體質分析建議表以供民眾參考。

本書以彩圖方式（依所選藥膳方實際烹調，藥材、食材及成品均請專業的攝影人士及器材進行實際圖片拍攝）呈現，使讀者瞭解經由中醫之春夏養生藥膳照護全體國民健康之實用性及可行性。

（本書出版機關：衛生福利部；

發行人：邱文達，2013.12）