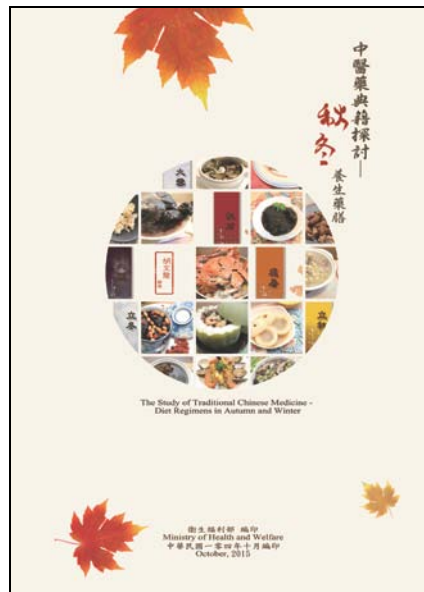


中醫藥典籍探討-秋、冬養生藥膳



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。

中醫養身是中國傳統文化的珍貴傳承，也是祖先流傳下來的智慧結晶，並且巧妙地將中醫藥與食物結合成「藥食同源」的理論，而孕育成綿延千年特有的藥膳飲食文化。

藥膳勢力根於中醫藥的理論，以食、藥相輔為中心，配合節氣、時令之變化，如春天補肝、夏天補心、秋天補肺及冬天補腎，發展出許多味效兼具的藥膳料理，以達養身健體之效。國人喜愛以養生藥膳補身，尤以冬令進補為最。坊間雖出版許多進補養生藥膳食譜，惟常未註明古文典籍出處，或依節氣、中醫體質證型等特性進行編排，以致民眾未能正確選擇適合自己體質及配合節

氣、時令之藥膳，而無法發揮自我療護之效。

有鑑於本部於 102 年編製出版《中醫藥典籍探討－春、夏養生藥膳食譜》一書，博得各界好評。今再針對秋、冬兩季，論述藥膳配合體質應用，並按照節氣排序，以臺灣當季、在地食材為主，選用性、味與歸經適宜之藥材及食材，研製成 48 道適合秋冬進補之養生藥膳。每道藥膳除以彩圖呈現之外，也詳列出藥材、食材、典籍出處、烹調方法、營養成分標示及醫藥知識等資訊，並依中醫理論標示適合或不適合食用體質之注意事項。本書版面簡潔明朗、易於閱讀，實為兼具知識性與實用性之養生參考食譜。

期許本書可供一般民眾依照食譜輕鬆做出一道道順應節氣、適合體質的美味藥膳，並於享用的同時，亦能達到滋養保健、調理生息的功效。

(本書出版機關：衛生福利部；

發行人：蔣丙煌，2015.10)