

<<家庭饮食本草良方>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食本草良方>>

13位ISBN编号：9787122050182

10位ISBN编号：7122050181

出版时间：2009-7

出版时间：化学工业出版社

作者：姚孝杨

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭饮食本草良方>>

前言

您对自己日常生活中的饮食知道多少？
了解多少？

当您打开本书，看见目录上这些食物，会觉得都很熟悉，就是这些日常食物，人们往往非常了解它们的营养价值和实用价值，却常常忽略了它们还有药用价值和防病治病的作用，本书所要介绍的就是这些普通的日常食物防病治病的功能，让您以最小的代价，花最少的钱，节省更多的时间，用身边这些看似平常普通，而又最简单的东西，为您解除病痛，给您的生活带来方便，这是编者最大的心愿。

本书以中国历代名医的著名医著和现代中药研究成果为背景，按照粮、果、蔬、花、水产、畜、禽等分类详细介绍了日常生活中各种饮食的药用价值，精心挑选出与我们生活息息相关的治病、养生、保健良方近5000首，内容丰富实用，方法简便可行，选材方便价廉。

当你掌握了它们的使用方法后，你会觉得解除一些小病痛并不是想象中那么神秘和困难。

需要特别说明的是，本书所载处方仅供广大读者参考选用，不能以其替代医院的专业治疗，对于患有中风、中暑、癌症、骨折等急重症患者请及时就医，在医师的指导下使用相关处方，以取得更好的疗效。

<<家庭饮食本草良方>>

内容概要

日常饮食中有很多食物都具有药用价值，都可防治常见疾病。

如何认识这些药（食）物的性味偏性，使用这些简便、价廉的药（食）物强身保健，防治常见病是很多基层医师和大众读者都关心、感兴趣的问题。

本书按照粮、果、蔬、花、水产、畜、禽等分类详细介绍了日常生活中各种饮食的药用价值，并收录了近5000首以饮食本草配合中药的处方，内容丰富实用，方法简便可行，选材方便价廉，可供基层医师和大众读者参考。

<<家庭饮食本草良方>>

书籍目录

第一章 粮食类 小麦 大麦 燕麦 荞麦 糯稻 粳米 稷 黍 高粱 小米 秫 黑大豆
大豆黄卷 赤小豆 绿豆 扁豆 大豆豉 豆腐 玉米 芝麻 第二章 瓜果类 桃仁 桃花
桃枝 桃叶 李 杏 枣 柿 梨 木瓜 山楂 石榴 番石榴 橘子 橙 柚 枇杷 杨梅
银杏 核桃 荔枝 龙眼 橄榄 槟榔 椰子 无花果 甜瓜 西瓜 葡萄 甘蔗 地栗
樱桃 桑椹 梅 第三章 蔬菜类 第四章 花卉类 第五章 水产类 第六章 畜类 第七章 禽类

<<家庭饮食本草良方>>

章节摘录

插图：芝麻1．明目【处方】芝麻3升。

【用法】上味去黄褐者，蒸熟，微炒为末，入白蜜3升，杵三百下，作丸梧桐子大，每日服50丸。

选自《孙真人方》。

2．治五脏虚损（益气力，坚筋骨）【处方】芝麻适量。

【用法】上味九蒸九晒，每服120克，水滤汁煎饮，和粳米煮粥食之。

选自《本草纲目》。

3．治白发返黑【处方】黑芝麻适量（九蒸九晒研末）。

【用法】上味以枣膏和丸服之。

选自《千金方》。

4．治腰脚疼痛【处方】新芝麻1升。

【用法】上味熬香杵末，日服一小升，温酒、蜜汤、姜汁皆可下。

选自《千金方》。

5．治偶感风寒【处方】芝麻适量。

【用法】上味炒焦，趁热以酒饮之，暖卧取微汗出良。

选自《本草纲目》。

<<家庭饮食本草良方>>

编辑推荐

《家庭饮食本草良方》由化学工业出版社出版。

<<家庭饮食本草良方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>