

<<药食同源物品使用手册>>

图书基本信息

书名：<<药食同源物品使用手册>>

13位ISBN编号：9787501985715

10位ISBN编号：7501985715

出版时间：2012-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：于新，李小华 著

页数：304

字数：456000

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>

<<药食同源物品使用手册>>

前言

药食同源是我国传统医学的特色，以食品特有的性能预防和治疗某些疾病是中医学的重要组成部分之一。

在我国，“医食同源”之说已有三千多年，可谓历史悠久、源远流长。

据《周礼·矢官·疾医》记载：“以五味、五谷、五药养其病。

”《山海经》记载药品116种，其中植物52种，动物61种，矿物3种，其中不少具有食疗作用。

随着医学的进步，本草学也有了发展。

沿袭数千年的饮食文化与中医学知识积淀，人们早已认识到食补的作用远大于药补，世代相传的药食同源食品对健康大有裨益。

随着我国经济的发展，人民生活水平的不断提高，人们的身体健康、营养保健及机体调理等方面的意识逐步增强，对于既具有保健功能又具有食用价值的药食同源物品给予更多关注。

近年来，在开发传统的药食同源食物资源方面，已有许多产品投放市场并形成了产业化。

一些药用保健植物、动物类食品被广泛开发，如绞股蓝、芦荟、银杏叶、葛根、红景天、五味子等。

在社会上，有关药食同源的实践也方兴未艾，例如，1981年成都同仁堂设立药膳餐厅，药膳食谱有96个品种，分为冷盘、热菜、小吃、饮料和药酒五大类。

目前药膳不仅供应国内，且远销国外，为国际市场欢迎。

不少药食同源保健饮料近年来也在国内试制试销，如风靡日本的健康饮料——红茶菌即我国民间流传的“海宝”，经北京市食品研究所试制上市，具有清理胃肠、通畅大便、降低血压、降低血脂、安神促眠、增强体质等良好功效。

随着我国加入WTO，药食同源物品加工及相关产业的发展更加日新月异。

为了充分发挥传统中医中药、现代医药、食品营养、生物化学、生理学等学科的作用，我国大专院校、科研机构与食品企业集团合作发掘传统食品及中医中药资源的优势，在药食同源产品研究方面取得了可喜的成绩，如山药、山楂、马齿苋、决明子、百合、沙棘、芡实、桂圆、大枣、酸枣、罗汉果、金银花、鱼腥草等均得以开发利用，加工成各式美味食品。

相关资料显示，我国的药膳及食疗食品产业前景非常广阔。

2002年卫生部（卫法监发[2002]51号）颁布了《药食同源物品可用于保健食品物品名单》、《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，明确了87种既是食品又是药品的物品、114种可用于保健食品的物品、59种保健食品禁用物品，以使消费者减少或避免误食、误用。

但至今消费者对这260种物品的营养与药用成分、食用方法、药理作用、药用方法、毒性与安全性的了解仍然知之甚少。

过去十余年中，我国屡次出现民众误食~误用“食品”或“保健品”的事件，耽误治疗，贻害无穷。

某些别有用心之徒自称“神医”，欺骗或误导大众，给社会造成不良影响。

<<药食同源物品使用手册>>

内容概要

本书依据2002年卫生部（卫法监发[2002]51号）颁布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，选取其中87种既是食品又是药品的物品，分别就原物品的基本现状、营养与药用成分、食用方法、药理作用、药用方法和禁忌等内容进行了系统阐述，融理论、方法与应用于一体，侧重于实践应用。

书中重点介绍了药食同源物品的食用方法和药用方法，具有较强的实用性。本书图文并茂，对读者具有深入浅出的指导作用。

本书适用于广大城乡居民，作为家庭科学膳食或药膳食疗用书；适用于各类餐饮从业者，作为药膳加工、食疗配餐的技术指导书；也可作为各类餐饮技术培训学校和中等职业学校的参考教材；又可作为高等学校食品科学与工程专业、烹饪专业、中医中药专业师生的参考书；是从事保健食品、药膳食品生产与研发工作者常用的参考书。

<<药食同源物品使用手册>>

书籍目录

- 一、丁香
- 二、八角茴香
- 三、刀豆
- 四、小茴香
- 五、小蓟
- 六、山药
- 七、山楂
- 八、马齿苋
- 九、乌梢蛇
- 十、乌梅
- 十一、木瓜
- 十二、火麻仁
- 十三、代代花
- 十四、玉竹
- 十五、甘草
- 十六、白芷
- 十七、白果
- 十八、白扁豆
- 十九、白扁豆花
- 二十、龙眼肉(桂圆)
- 二十一、决明子
- 二十二、百合
- 二十三、肉豆蔻
- 二十四、肉桂
- 二十五、余甘子
- 二十六、佛手
- 二十七、杏仁(甜、苦)
- 二十八、沙棘
- 二十九、牡蛎
- 三十、芡实
- 三十一、花椒
- 三十二、赤小豆
- 三十三、阿胶
- 三十四、鸡内金
- 三十五、麦芽
- 三十六、昆布
- 三十七、枣(大枣、酸枣、黑枣)
- 三十八、罗汉果
- 三十九、郁李仁
- 四十、金银花
- 四十一、青果
- 四十二、鱼腥草
- 四十三、姜(生姜、干姜)
- 四十四、枳椇子
- 四十五、枸杞子

<<药食同源物品使用手册>>

- 四十六、 栀子
- 四十七、 砂仁
- 四十八、 胖大海
- 四十九、 茯苓
- 五十、 香橼
- 五十一、 香薷
- 五十二、 桃仁
- 五十三、 桑叶
- 五十四、 桑葚
- 五十五、 橘红
- 五十六、 桔梗
- 五十七、 益智仁
- 五十八、 荷叶
- 五十九、 莱菔子
- 六十、 莲子
- 六十一、 高良姜
- 六十二、 淡竹叶
- 六十三、 淡豆豉
- 六十四、 菊花
- 六十五、 菊苣
- 六十六、 黄芥子
- 六十七、 黄精
- 六十八、 紫苏
- 六十九、 紫苏籽
- 七十、 葛根
- 七十一、 黑芝麻
- 七十二、 黑胡椒
- 七十三、 槐米
- 七十四、 槐花
- 七十五、 蒲公英
- 七十六、 蜂蜜
- 七十七、 榧子
- 七十八、 酸枣仁
- 七十九、 鲜白茅根
- 八十、 鲜芦根
- 八十一、 蝮蛇
- 八十二、 橘皮
- 八十三、 薄荷
- 八十四、 薏苡仁
- 八十五、 薤白
- 八十六、 覆盆子
- 八十七、 藿香

<<药食同源物品使用手册>>

章节摘录

版权页：插图：【食用方法】（1）淮山玉竹鸽汤淮山75g，玉竹60g，白鸽3只。

淮山、玉竹洗净。

白鸽剖洗干净，去内脏及脚爪，斩件飞水。

水适量同煲，文火煲2h。

加盐调味。

具有益阴益气的功效。

适于气血两虚的糖尿病，口渴多饮，消瘦乏力，气短，多尿，脉细无力者。

（2）淮山泥鳅汤淮山45g，黄芪、党参、红枣（去核）各30g，泥鳅300g。

药材分别洗净，装入清洁纱布袋；泥鳅去潺去头洗净。

水适量，加姜片同煲，武火煲滚改文火煲1h，去药袋，加盐调味。

具有健脾和胃，补气养血的功效。

适于脾胃虚弱引起的小儿营养不良，或气虚自汗、体倦乏力、慢性肠炎等。

（3）淮山猪脑汤淮山45g，杞子30g，猪脑1副。

淮山、杞子洗净。

猪脑冲去血浆。

水适量，文火煲淮山、杞子30min，下猪脑，再煲15min。

加盐调味。

具有补脑安神，补肝滋肾的功效。

适于肝肾阴虚引起的头晕头痛、烦躁易怒、失眠健忘、舌红、苔少、耳鸣、脉细等。

（4）淮山猪胰汤淮山75g，红枣8粒，猪胰250g。

淮山、红枣（去核）洗净。

猪胰洗净切片。

武火煲滚改文火煲1h。

具有健脾，补肺，止消渴的功效。

适于肺结核咳嗽、痰中带血、脾胃虚弱及糖尿病等。

（5）淮山生鱼盅淮山30g，灵芝15g，生鱼250g。

淮山洗净；灵芝洗净分小块；生鱼去鳞、腮、内脏洗净切段。

同放炖盅，加滚水适量，文火隔滚水炖2h，加盐调味。

具有健脾，益阴，养肝的功效。

适于慢性肝炎、迁延性肝炎属脾虚阴亏者。

（6）山药炒肉片猪瘦肉500g，鲜山药750g，料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、白糖各适量。

山药去皮洗净切片；猪肉洗净切片。

将猪肉投入锅中煸炒至水干，加入酱油煸炒一段时间，放入精盐、料酒、葱、姜、白糖、水继续煸炒至肉熟，投入山药片，煸炒至山药入味，点入味精，推匀即可出锅。

具有补肾益精，润养血脉的功效。

适于脾肾虚弱、肤发枯燥、肺虚燥咳等症。

（7）淮山猪肾汤淮山、党参、当归各30g，猪肾1对。

用姜蓉、葱蓉、生抽、醋、香油调汁备用。

药材洗净，装入干净纱布袋内。

猪肾去臊洗净，飞水。

水适量同煲至猪肾熟透，晾凉切片加调料拌食。

去药袋，饮汤。

具有养血，益气，补肾的功效。

适于心悸气短、腰痛、失眠、盗汗等。

（8）山药扁豆粥山药片30g，白扁豆15g，粳米15g，白糖适量。

<<药食同源物品使用手册>>

将粳米淘洗干净，白扁豆去杂洗净，同放入铝锅内，加适量水置武火上烧沸，再用文火熬煮至米八成熟时，加入山药片、白糖继续熬煮至熟即成。

具有增强人体免疫功能，补益脾胃的功效。

适于脾胃气阴不足、乏力倦怠、气短少言、饮食乏味、口干欲饮、便溏等症。

(9) 山药羊肉粥 羊肉50g，山药50g，粳米100g，精盐、味精、葱花、姜末、胡椒粉各适量。

将羊肉洗净、切碎，下入油锅煸炒，加入精盐、葱花、姜末继续煸炒至熟透。

将山药去皮洗净，切小块。

粳米淘洗干净，放锅中加适量水煮沸，放入山药块小火煮成粥，再加入炒熟的羊肉煮沸，投入味精、胡椒粉调味即成。

具有益中补气，健脾胃，补肺的功效。

<<药食同源物品使用手册>>

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>