

<<中药材食疗事典>>

图书基本信息

书名：<<中药材食疗事典>>

13位ISBN编号：9787506460866

10位ISBN编号：7506460866

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：255

字数：159000

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>

## <<中药材食疗事典>>

### 前言

中医认为，人和万物都得天地一气而生，但人得天地之全气，草木得天地之偏气，人得病就是人体气机出现了偏盛偏衰的情形，所以要借药物之偏性来调整人体的偏性。

把中医的理论学好了，随手拈来全是药，无论绿豆、黑豆、黄豆，都是中药。

古人说：“物以类聚，人以群分”，所以中医用药是按草根、树皮、昆虫、土石的形色气味来划分其阴阳五行归属的。

比如，根茎的药可以钻透土地，所以有通里的作用（如白芍）；树枝树梢则有生发之性（如桂枝）；树皮有包裹收敛的特性（如肉桂），而果核的收敛性质又更大于皮类；花有宣散郁结的作用（如月季花、玫瑰花）；果实生在高处却最终要下落，故而有使气下行的作用。

总之那些发现中药之美的神农们是优雅而安闲的君子，他们和四季一同生长和收藏，他们在大自然中寻找着美丽和健康。

人是自然的产物，只要人的自然属性还在，人的生存和健康就离不开自然的因素，如空气、水、阳光、粮食和药。

现在人们对化学食物避之惟恐不及，对化学药物却没有这样的自觉，而药物的危害要远远大于食物。

随着西方医学的发展，文明国家用药越来越谨慎。

我们现在是初级阶段，刚吃饱了就想追求长寿，然后别人说什么好就蜂拥而至。

在今天的条件下，只要注意科学养生，颐养天年是没有问题的。

天年就是父母给你的年岁，你就应该活的那个寿数。

在养生的问题上，中医非常博大也非常精深，儒家有儒家的养生法，道家有道家的养生法，佛家有佛家的养生法，这本书便是告诉你在日常生活中如何巧妙地运用中药，达到食疗养生目的。

## <<中药材食疗事典>>

### 内容概要

本书深入浅出地介绍了113种中药材，帮助您认识中药。

搭配简单、美味的药膳食谱，是您养生保健必备的参考书。

从药草起源、中药方剂学、常见问题、配伍等方面，巨细靡遗地介绍中药知识，让读者轻松奠定基本的医药理论基础。

药食同源，中药不但有滋补、调养及保健的功能，而且可与食材结合做成美味佳肴，全书收录202道药膳，简单可口又养生。

精选113种常见中药材，每种药材皆分列性味、归经、功效、选购等各项说明，帮助您在日常生活中达到养生保健之效。

## &lt;&lt;中药材食疗事典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 中药材活用概论 中药起源 中药方剂学 中药如何命名 药物之性味 证型与基本用药原则 服中药的禁忌与注意事项 你最关心的关于中药的10个问题 第二篇 药膳养生堂 二画 丁香 丁香鸭\丁香雪梨 人参 人参猪腰\人参煮羊肉 三画 三七 三七人参鸡\三七藕蛋羹 干姜 干姜猪肾\干姜粥 山药 山药天花粉汤\山药茯苓包子 山楂 山楂粥\山楂降脂饮 川贝母 川贝蜜\贝母粥 川芎 川芎芫荽炖鱼头\川芎酒 女贞子 女贞龙眼猪肉汤\女贞芝麻瘦肉汤 广藿香 藿香苏叶鸡蛋汤 四画 车前子 车前子粥 天冬 天冬粥\天冬玉竹蒸海参 天麻 天麻鲫鱼\天麻钩藤甜蜜饮 五加皮 五加皮酒\五加皮炖瘦肉 五味子 五味枸杞饮\五味子汤 太子参 太子参乌梅饮\太子参百合牛蛙汤 丹参 丹参茶\丹参当归煲牛腿 乌梅 乌梅草姜汤\乌梅姜茶饮 巴戟天 巴戟蚌肉汤\巴戟炖猪大肠 牛膝 牛膝大豆酒\牛膝粥 牛蒡子 牛蒡子桔梗冰糖水 五画 甘草 菊花甘草汤 玉竹 玉竹粥\玉竹猪心 石斛 石斛枸杞茶\石斛粥 龙眼肉 龙眼蒸枣豆\龙眼枸杞粥 东洋参 东洋参莲子汤 玄参 玄参增液饮 生地黄 生地黄粥\生地黄鸡 仙茅 仙茅金樱炖鸡肉\复方仙茅酒 白木耳 银耳参枣羹\银耳杜仲羹 白术 楂术膏\白术鲫鱼汤 白芍 白芍炖梨\白芍盐水猪肝 白芷 川芎白芷炖鱼头\白芷薄荷酒 白花蛇舌草 蛇草薏仁粥\蛇草银花地芎粥 白茅根 茅根盐水鸭\茅根炖猪皮 白果 白果鸡\白果薏仁肚 冬虫夏草 虫草蒸老鸭\虫草汽锅鸡 半枝莲 蛇草莲米粥 六画 决明子 决明炖茄子 西洋参 西洋参糙米粥\西洋参炖乌鸡 百合 百合冬瓜汤\百合糙米粥 当归 当归火锅\当归羊肉 肉苁蓉 苁蓉羊肉\苁蓉鸡肉汤 肉桂 甘草肉桂牛肉\肉桂鸡肝 红花 红花陈皮饮\当归红花酒 红枣 红杞鸡蛋\当归红枣粥 灯心草 灯心苦瓜汤 七画 麦芽 麦芽青皮饮 麦冬 麦冬知母蜂蜜水\麦冬粥 芡实 芡实核桃糊\芡实炖老鸭 杜仲 杜仲荷叶煨猪肾\杜仲煨鸭肉 杏仁 桑杏饮\杏仁粥 牡丹皮 丹皮芋头羹\双皮炖鸡 何首乌 何首乌粥\何首乌煨鸡 沙参 沙参粥\沙参心肺汤 灵芝 灵芝薏仁羹\灵芝三七山楂饮 阿胶 阿胶蛋羹\阿胶炖肉 陈皮 陈皮炒鸡蛋\陈皮瘦肉粥 花椒 花椒姜枣汤 八画 枇杷叶 枇杷栀子方 玫瑰 玫瑰花烤羊心\玫代二花枣 郁金 郁金鸭\佛手郁金粥 罗汉果 罗汉白果羹\菊花罗汉果饮 使君子 金樱子 金樱子粥 金银花 金银花粥\银花山楂糖水 狗脊 狗脊蒸猪腰\狗脊猪脊汤 鱼腥草 鱼腥草炖猪心肺 九画 芫荽 芫荽粥 茵陈蒿 金钱败酱茵陈茶\茵陈鸡 荞麦 荞麦猪苦胆丸 故纸花 故纸甘草饮 茯苓 茯苓益智补脑方\茯苓羊肉包子 胡桃 胡桃莲肉煲猪骨\胡桃牛乳饮 胡椒 芫荽胡椒鲫鱼羹\白胡椒煨猪肚 茴香 茴香菜拌芝麻 荔枝核 泥鳅荔枝核汤 ..... 十画 十一画 十二画 十四画 十五画 十六画 十八画附录

章节摘录

插图：养血柔肝，缓中止痛，敛阴平阳。

《本草备要》：“补血，泻肝，益脾，敛肝阴，治血虚之腹痛。

”现代药理学研究证实，白芍具有镇静、镇痛、解痉、保肝、抗胃溃疡、抗血栓、扩张冠状血管和外周血管、降血压、抗菌、抗病毒、抗衰老、增强记忆力、抗疲劳、促进造血、调节免疫力等作用。可治胸腹肋肋疼痛、手足挛急疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、阴虚发热、肝阳上亢之头痛、眩晕、女子血虚、月经不调、经行腹痛、崩漏等。

临床上常用于治疗贫血、胃炎、十二指肠溃疡、肠炎、肝炎、肠激躁症、高血压、失眠、神经性头痛、坐骨神经痛、肩周炎、关节炎、痛经、功能性子宫出血等病。

## <<中药材食疗事典>>

### 编辑推荐

《中药材食疗事典(第2版)》：认识中药保健功效，养生食疗最佳选择113种常见中药材介绍 + 202道美味药膳食谱人手一本，这是您的个人营养顾问，这是给全家人的家庭保健书

<<中药材食疗事典>>

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>