

<<食疗保健验方>>

图书基本信息

书名：<<食疗保健验方>>

13位ISBN编号：9787508732787

10位ISBN编号：7508732782

出版时间：2010-8

出版时间：中国社会出版社

作者：张仁庆，张玉玺 编著

页数：102

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>

<<食疗保健验方>>

内容概要

古人讲：“食药同源”，“上医治未病”。

中医中药是我国传统文化的精粹，各种中草药和有食疗食补作用的食物到处可见。

本书作者在总结中国传统中医药文化的基础上，根据一些民间名医验方和现代科学知识开拓研究出了新的食疗保健验方，并对常见、常用的原料药材及其做法作了详细介绍。

适合于家庭生活以及中老年人读者养生保健防病治病之用。

作者 2010年6月18日

<<食疗保健验方>>

作者简介

张玉玺，汉族，1949年10月出生，北京市丰台区人，1978年加入中国共产党，1968年参加工作，本科学历，北京市人大代表，国家农业部农产品市场流通专家，现任新发地村党委书记、新发地宏业投资中心董事长、北京市新发地农产品股份有限公司董事长，兼任中国农产品市场协会会长。

曾获得全国劳动模范、中国农村优秀人才、2006年度中国农村新闻人物、2008年度中国三农人物等40余个荣誉称号。

曾先后受到胡锦涛、温家宝、贾庆林、习近平等党和国家领导人亲切接见，并应邀与美国前总统乔治W·布什、英国前首相托尼·布莱尔、泰国总理阿披实等国外领导人亲切会谈。

张仁庆，1955年3月出生于山东烟台。

中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。

先后编辑出版了《实用科技信息汇编》、《中国名菜30例续编》、《家庭烹饪》、《调味与拌馅》、《中国迷宗菜》、《调味宝典》、《中国名菜荟萃》、《烟台家常菜谱》、《中国名师菜典》等食文化的书刊90余本。

并策划录制了《中国冷拼》、《西点精萃》、《鲁菜精选》、《鸡尾酒的调制》、《宫廷御膳》等二十多部VCD和电视教学片。

他的事迹曾在中央电视台、中央人民广播电台，《中国青年报》、《中华儿女》、《中华英才》、《中国食品报》等四十余家新闻媒体上做过介绍。

1993年6月北京电视台摄制人型系列人物传记片《燕山儿女》，对张仁庆的事迹作了专题报道。

大型报告文学集《小平您好——记改革开放浪潮中的先进人物》高度评价了她。

今天他更加勤奋地为中国烹饪事业的发展和祖国食文化的研究、开发工作而奔波。

<<食疗保健验方>>

书籍目录

一、冠心病食疗验方20则二、高血脂食疗验方11则三、高血压食疗验方30则四、低血压食疗验方7则五、贫血症食疗验方22则六、紫癜症、坏血病、血友病食疗验方6则七、白血病食疗验方9则八、感冒食疗验方25则九、气管炎咳嗽食疗验方43则十、哮喘食疗验方20则十一、肺结核食疗验方7则十二、肺病、肺痿、硅肺食疗验方5则十三、胸膜炎、脑膜炎食疗验方8则十四、失音症食疗验方7则十五、腹胀、腹痛、消化不良食疗验方10则十六、呃逆、反胃、呕吐食疗验方14则十七、胃痛、胃(肠)炎、胃下垂食疗验方15则十八、胃及十二指肠溃疡食疗验方8则十九、消化道出血、吐血、便血食疗验方10则二十、红白痢疾食疗验方13则二十一、便秘食疗验方13则二十二、急慢性肝炎、肝脾肿大、肝硬化腹水食疗验方16则二十三、疟疾食疗验方9则二十四、糖尿病食疗验方15则二十五、肥胖症食疗验方4则二十六、甲亢症食疗验方3则二十七、甲状腺肿大食疗验方7则二十八、淋巴结核食疗验方3则二十九、尿路感染、结石、小便不通食疗验方9则三十、遗尿、尿潴留食疗验方10则三十一、肾炎、肾虚、水肿食疗验方15则三十二、淋症、尿血、乳糜尿食疗验方14则三十三、小肠疝气、疼痛食疗验方5则三十四、头痛、头晕食疗验方9则三十五、神经衰弱、失眠食疗验方20则三十六、中风食疗验方5则三十七、中暑食疗验方14则三十八、癫痫食疗验方6则三十九、痛经、闭经、月经不调食疗验方10则四十、妊娠呕吐、水肿、胎动食疗验方9则四十一、产后催乳食疗验方10则四十二、产后体虚、出血、腹痛食疗验方11则四十三、妇科其他杂症食疗验方7则四十四、小儿感冒、咳嗽食疗验方16则四十五、小儿百日咳食疗验方12则四十六、小儿肺炎食疗验方4则四十七、小儿吐乳、疳积、消化不良食疗验方10则四十八、小儿遗尿食疗验方9则四十九、小儿腹泻、红白痢疾食疗验方7则五十、小儿蛔虫食疗验方4则五十一、小儿蛲虫食疗验方2则五十二、小儿绦虫食疗验方3则五十三、小儿钩虫食疗验方2则五十四、白内障食疗验方3则五十五、青光眼食疗验方7则五十六、中老年人视力减退、迎风流泪、视物昏花食疗验方3则五十七、中老年人耳鸣、耳聋食疗验方2则五十八、鼻窦炎食疗验方3则五十九、口臭食疗验方6则六十、口疮食疗验方2则六十一、脱发、早秃、斑秃食疗验方4则六十二、须发早白食疗验方4则六十三、脱眉食疗验方5则六十四、雀斑防治食疗验方3则六十五、粉刺食疗验方3则六十六、润肤美容食疗验方7则六十七、健美秀发食疗验方3则六十八、补肾壮阳抗衰粥食疗验方5则六十九、补虚健胃强身粥食疗验方4则七十、补肝肾健体抗衰粥食疗验方4则七十一、补肾壮阳抗衰粥食疗验方3则七十二、养胃抗衰食疗验方2则七十三、补肝肾强筋骨食疗验方4则七十四、补肾壮阳汤食疗验方4则七十五、补肾健胃抗衰汤食疗验方4则七十六、补肾益精壮阳酒食疗验方5则七十七、补肝肾健胃明目茶食疗验方5则七十八、清热解毒食疗验方1则

<<食疗保健验方>>

章节摘录

2.大枣：大枣煮水服，或蒸软食之。

3.核桃：每日吃核桃3枚，两个月后可见效。

4.酱油：食用铁强化酱油（由大豆制的酱油加入硫酸亚铁和维生素c配制而成），对缺铁性贫血引起的低血压症效果较好。

每日随菜肴食用15-20毫升佐餐。

5.淮山薏米粥：太子参30克，山药（淮山）15克、薏米仁120克，莲子10克，大枣8枚，放凉水中浸泡，泡涨捞出，再将粳米30克淘净，一起入锅，加水适量，用文火煮，米烂熟后将药、汤、米吃完。

早晚各一次，两周为一疗程。

6.黄芪炖鸡：小公鸡1只，去毛、爪，洗净内脏。

黄芪30克，洗净切片后装入鸡腔内，将鸡放入沙锅内，加水及葱、姜、食盐、黄酒、陈皮各适量，用纱布封口，文火炖到烂熟，即可食用。

7.芹菜酒：先把新鲜芹菜洗净，控掉水分，再把它切成寸段（芹菜叶不可扔掉）并用纱布包好放在容器里，然后往里倒入约4倍量的低度白酒，盖好盖子。

经过约两个月，芹菜可泡成淡黄色或浅绿色，这时把芹菜纱布包捞出，芹菜酒就做成了。

饮酒时要直接饮用，不要掺水。

一日饮两小杯，尽量在晚饭前饮用才好。

<<食疗保健验方>>

编辑推荐

《食疗保健验方》：中国食文化丛书。

<<食疗保健验方>>

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>