

<<妙用木耳治百病>>

图书基本信息

书名：<<妙用木耳治百病>>

13位ISBN编号：9787509159217

10位ISBN编号：7509159210

出版时间：2013-1

出版时间：王惟恒、黄芳 人民军医出版社 (2013-01出版)

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>

<<妙用木耳治百病>>

前言

树木，如同天地万物一样带有特有的灵性，它受土壤、阳光、雨露滋养而生长壮大，树木附生的许多菌类如木耳、香菇、茯苓、猪苓……都有很高的药用价值和食用价值，而其中最为首推木耳。

木耳分两种，一种是黑木耳；另一种色白如雪，称为白木耳(也称银耳、雪耳)。

黑、白木耳被医学界誉为“食疗双珍”。

黑木耳是“四大素山珍”之一，被营养学家誉为“素中之荤”和“素中之王”，在世界上被称为“中餐中的黑色瑰宝”。

中医认为，黑木耳性味甘平，有益胃活血润燥之功效，适用于痢疾、痔出血或便血及贫血或高血压等疾病。

特别值得一提的是，国内外医学家们发现黑木耳能影响血液凝结，有明显的抗血小板聚集、抗凝血和降低胆固醇的作用，被称为“食品阿司匹林”。

血液黏稠度高、血胆固醇高的人，经常吃黑木耳有预防脑血栓和心肌梗死的作用，有利于防治高脂血症、动脉硬化和冠心病。

白木耳是山珍海味中的“八珍”之一。

中医认为，白木耳性味甘平，有清热滋阴、润肺生津、养胃益气、健脑强心的功效，凡胃燥干咳、痰中带血或便秘下血者均可多食，对神经衰弱、心血管疾病也有着良好的食疗效果。

一般家庭中多用白木耳配冰糖、大枣等炖食，味道鲜嫩爽口，实为佳肴。

白木耳的最显著特点是滋而不腻、补而不燥。

张红安在《本草诗解药注》中对银耳作出了这样的高度评价：“白耳有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要品，为人参、鹿茸、燕窝所不及”。

可谓功效不凡。

本书分上、下两篇，上篇介绍了木耳的性味、功效及食养常识等；下篇介绍了多种疾病的木耳疗法，列举了200余种巧用木耳防病治病良方，凸显“简、便、廉、验”之特色，而且还穿插介绍了一些常见病、多发病的康复养生知识，对于每一个家庭都非常实用，愿本书成为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

王惟恒

<<妙用木耳治百病>>

内容概要

《本草妙用系列丛书:妙用木耳治百病》分上、下两篇,上篇介绍了木耳的性味、功效、应用及食养常识等;下篇介绍了多种疾病的木耳疗法,列举了200余种巧用木耳防病治病良方,凸显“简、便、廉、验”之特色,对于普通家庭非常实用,诚为广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<妙用木耳治百病>>

书籍目录

上篇木耳妙用纵横谈 黑木耳的传说——美丽姑娘的“耳朵” 药食俱佳话木耳 黑木耳是“食品阿司匹林” 黑木耳是“人体清道夫” 黑木耳是“天然降脂良药” 黑木耳是“天然补血佳品” 黑木耳治便秘、减肥、防癌 黑木耳是“结石的克星” 黑木耳益气轻身可延年“银姑娘”与银耳的美丽传说 美食良药白木耳 银耳滋阴润肺又护肝 银耳滋补强壮抗肿瘤 银耳降压降脂降血糖 银耳排毒养颜润肌肤 木耳的选购与贮藏 如何选购和贮藏黑木耳 如何选购和贮藏白木耳 下篇妙用木耳治百病 妙用木耳治咳喘 鲜莲银耳汤治干咳痰少 润燥止咳汤治咳嗽 银耳百合排骨汤辅治肺热咳嗽 润肺银耳羹辅治肺热咳嗽 白果雪梨银耳汤防治秋燥 银耳冰糖茶辅治阴虚咳嗽 银耳西红柿羹辅治干咳日久 白木耳羹辅治阴虚咳嗽 双耳汤滋阴润肺调治咳嗽 燕窝银耳羹调治支气管炎 银耳雪蛤羹辅治肺癆咳嗽 白果银耳汤佐治肺结核 银耳百合白果牛肉汤佐治肺结核 羊肺银耳柿霜汤佐治肺结核 木耳猪蹄汤治咳嗽痰血 银耳杏仁薏仁汤佐治肺痈咳脓血 妙用木耳调治胃肠病 柳耳煎治反胃吐痰 木耳海螺治胃热疼痛 猕猴桃银耳羹调治消化不良 银耳枸杞粥治慢性胃炎 炒木耳肉片佐治慢性胃炎 银耳大枣粥治胃溃疡 槐花木耳猪肚汤治胃溃疡 荣胃散治慢性萎缩性胃炎 木耳蜂蜜水治胃柿石症 桑耳巴豆丸治留饮宿食 木耳鹿角胶散调治泄痢 木耳粉治血痢下血 木耳红糖水调治痢疾腹痛 木耳拌砂糖治噤口痢 木耳附子丸治脱肛泻血不止 木耳金针汤治湿热脱肛 蕨菜木耳肉片调治肠燥便秘 酒酿银耳治大便燥结 黄鳝炖木耳治多年大便出血 黄连木耳炖猪肚治肠风肠毒 黑木耳煮柿饼治大便下血 木耳炖猪肠治大便下血 木耳猪肠汤治便血 槐耳散治肠痔下血 槐耳干漆散治脏毒下血 木耳糖治肠风下血 海参木耳大肠汤治便秘 木耳芝麻茶润燥通便 妙用木耳治肝胆病 泥鳅木耳汤佐治肝炎 泥鳅炖木耳治黄疸 猪肝木耳四物汤调治乙肝 木耳大枣粥治肝病贫血 香菇木耳泽泻汤调治脂肪肝 黑木耳炒豆腐皮佐治肝硬化 冬瓜木耳炒肉片佐治肝硬化 木耳芦根汤治胆结石 妙用木耳治淋证、水肿 木耳槲皮汤治血淋疼痛 木耳炒金针治血淋疼痛 木耳猪腰汤治血尿 黄花木耳粥治热淋尿赤 荠菜木耳瘦肉粥佐治淋证 木耳炒海螺佐治淋证 白木耳八正散治疗泌尿系结石 凉拌木耳西瓜皮佐治肾炎水肿 山药雪耳枣汤佐治肾炎 木耳鱼片佐治肾炎 妙用木耳防治高血压 黑木耳炖柿饼调治高血压 木耳葛粉糊防治高血压 芹菜黑木耳防治高血压 香菇木耳平肝汤调治高血压 黑木耳桑椹猪肝粥调治高血压 荸荠黑木耳羹调治高血压 木耳海带汤降压降脂 三丝杂拌调治高血压 妙用木耳防治冠心病 木耳冰糖羹佐治冠心病 木耳佛手肉汤治冠心病 木耳炒豆腐防治冠心病 糖醋木耳防治冠心病 木耳豆腐羹调治冠心病 白木耳核桃仙人饮防治冠心病 木耳首乌山甲汤辅治冠心病 黑白木耳汤辅治冠心病 木耳大枣生芪汤治心绞痛 木耳猪心汤治心绞痛 妙用木耳降血脂 木耳荸荠丝调治高血脂 木耳茶降脂减肥 黄瓜拌黑木耳降脂减肥 木耳炒山药降脂减肥 香菇木耳粥排毒降脂 海带木耳猪肉汤佐治高脂血症 木耳烩豆腐佐治高脂血症 木耳平菇炒火腿佐治高脂血症 银耳山楂羹佐治高脂血症 木耳炒腐竹降脂减肥 妙用木耳防治糖尿病 木耳蘑菇汤佐治糖尿病 黑木耳扁豆散佐治糖尿病 木耳粥防治糖尿病血管病变 菠菜根银耳汤调治糖尿病 银耳猪骨汤佐治糖尿病 双耳汤调治糖尿病患者眼底出血 木耳香菇炒洋葱调治糖尿病 木耳香菇生姜汤降血糖 木耳香菇焖豆腐调治糖尿病 银耳赤豆汤调治糖尿病 银耳山楂茶调治糖尿病 银耳百合汤调治糖尿病 银耳山药薏苡羹调治糖尿病 银耳大枣橘子汤调治糖尿病 银耳草莓莲子羹调治糖尿病 银耳猕猴桃汤调治糖尿病 木耳香菇兔肉汤调治糖尿病 木耳猪胰汤防治糖尿病 银耳白鸽汤佐治糖尿病 银耳山药白鸽汤佐治糖尿病 妙用木耳治贫血 圆椒木耳治缺铁性贫血 木耳鳊鱼圆治贫血 首乌肝片治贫血 木耳猪皮汤治贫血 木耳炒鸡肝治贫血 海参冰糖黑木耳治贫血 妙用木耳治月经病 木耳山楂汤治女子痛经 四黑粥补虚治痛经 木耳海米治痛经 木耳炖冻豆腐治痛经 木耳炖鸡治血虚闭经 黑木耳散调治月经过多 木耳散治月经淋漓不断 槐耳散治崩中下血 黑木耳红糖饮调治女子崩漏 木耳藕节肉汤调治女子崩漏 参耳汤治脾虚型崩漏 木耳血余散调治崩中漏下 桑耳炭散治崩中、带下 木耳香附散治血崩 荠菜木耳羹治功能性子宫出血 木耳末调治妇科肿瘤子宫出血 木耳治月经不凋验方选粹 妙用木耳治产前产后病 木耳汤调治妊娠便秘 木耳姜茶治妊娠痢疾 木耳鲤鱼汤治妊娠水肿 醋浸木耳调治产后虚弱 红糖蒸木耳调治产后风 槐耳煎治产后腹痛 木耳枸杞羊肉汤佐治产后腰酸 木耳羊骨粥佐治产后腰酸 桑耳散治妇人大便下血 银耳蜜柑桂花羹调治产后便秘 木耳蛋白肉治产后体虚 妙用木耳治更年期综合征 山楂木耳饮调适更年期 木耳茯苓粥调适更年期 丝瓜木耳毛豆汤调适更年期 木耳炒猪心调适更年期 银耳太子参茶调适更年期 绿豆银耳粥调适更年期 香菜双耳豆腐调适更年期 银耳蚕蛹调适更年期 香蕉百合银耳羹调适更年期 杏仁桂圆炖银耳调适更年期 妙用木耳调治小儿杂病 银耳鼓汁粥佐治小儿咳嗽 白果银耳汤

<<妙用木耳治百病>>

佐治小儿哮喘 泥鳅木耳金针汤佐治小儿肝炎 香菇木耳炒猪肝调治小儿贫血 双耳海蜇汤佐治小儿佝偻病 黑木耳骨头汤佐治小儿佝偻病 银耳蒸蚕蛹防治小儿佝偻病 芪枣木耳汤止小儿虚汗 木耳大枣枸杞汤治小儿盗汗 玉蜀黍汤治小儿多汗症 木耳猪睾丸煲调治小儿遗尿 木耳海参汤治小儿遗尿 槐耳末治小儿蛔虫腹痛 银耳番茄羹佐治小儿口腔溃疡 妙用木耳治皮肤病 黑木耳散治褥疮 木耳外敷治创面肉芽肿 凉拌黑木耳治白癜风 炆炒黑木耳治白癜风 黑木耳大枣汤治雀斑 银耳绿豆百合美白汤治黄褐斑 冰糖银耳樱桃羹美白祛斑 银耳柚子爽肤液美容祛痘 银耳杏仁饮巧除青春痘 薏仁银耳莲子枸杞羹美白去痘 桑耳楮耳散治血注脚疮 妙用木耳防癌抗癌 黑木耳炒猪肝佐治癌症 燕窝银耳瘦肉汤佐治癌症 鸡肉木耳茯苓馄饨佐治癌症 板蓝根木耳煨大枣佐治癌症 木耳山楂粥佐治癌症 仁耳汤佐治胃癌 银耳灵芝香菇汤佐治癌症 木耳六味汤佐治阴道、子宫癌 木耳治杂病验方选粹 木耳柿饼茶治血小板减少症 木耳面筋治失眠 羊肉枸杞木耳汤治耳鸣、耳聋 羊脑木耳大枣汤治耳鸣、耳聋 补脑宁神羹防治老年痴呆症 猪脑木耳汤健脑益智治头晕 木耳羊骨粥镇静安神治头晕 清心益脑羹治头晕头痛 木耳甘草粥治癫狂 木耳豆腐胡桃羹治癫狂 木耳麦冬蛋汤治多汗症 桂花银耳汤羹解酒生津 木耳紫菜汤调治血管病 木耳桂圆汤治须发早白 木耳饴糖羹治手指痉挛 壮筋健骨汤治肾虚腰痛 云耳骨碎补汤治外伤疼痛 黄鱼炖木耳治风湿腰腿痛 木耳猪腰治慢性风湿腰腿痛 木耳豆腐汤调治红眼病 木耳末治眼流冷泪 木耳茶蛋汤治眼疾 水芹木耳炒豆干治眼疾 白菜木耳治夜盲症 木耳鱼汤治鼻衄 黑木耳炒韭菜治误吞金属 木耳鸽蛋汤治牙齿松动 木耳荆芥漱口治一切牙痛

<<妙用木耳治百病>>

章节摘录

版权页：插图：她们把白耳的事告诉了乡亲，白耳能治病的消息很快就传开了。但是白耳很难找，银姑娘想，白耳既然长在青冈断枝上，何不把青冈上的树砍倒让它生长呢？她把精力都放在白耳上，经过无数次实践，果然在砍倒的青冈树枝能长出许多洁白晶莹的白耳来，村上的人从此也都吃上了白耳。

因银姑娘发现和培植了白耳，为了感念她的功绩，于是就将白木耳称“银耳”。

银耳似美丽的花朵。

形状似菊花，花瓣看上去又像是玫瑰。

泡发后的银耳更是娇美、白嫩、悦目，放到手中滑溜溜的，甚是奇妙。

世世代代，银耳如同美丽的姑娘一样人见人爱。

这里，我们不妨再穿插一节枸杞炖银耳的典故。

据传，辅佐刘邦兴汉灭楚的张良，运筹帷幄，屡建奇功，是西汉的开国元勋。

汉政权建立后，眼看着刘邦、吕后对韩信等开国大臣不是谋杀，就是监禁，张良想起了“飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹；敌国破，谋臣死”的古训。

为了免遭诛戮，他决心辞官归隐。

虽然被封为留侯，但张良却从此不再参与朝政，后来竟跑到偏僻的留坝隐居学道去了。

隐居期间，张良还常常以当地所产的银耳清炖为食，寓意“清白”。

及至唐初，协助唐太宗建功立业的名相房玄龄和杜如晦，认为大丈夫不能唯图自己有个“清白”的名声，只要死得有价值，何妨抛头颅、洒热血，于是，他们俩对传统的“清白玉羹”——清炖银耳，进行了具有象征意义的加工和改进，在清炖银耳的基础上，加入润肺补肾、生津益气、色红似血的宁夏枸杞和大枣、莲子等，形成了西安名贵之羹——“枸杞炖银耳”。

银耳名称的来历，从“清炖银耳”到“枸杞炖银耳”的演绎，都不过凭空杜撰的故事而已，然而银耳能强身疗疾却是毋庸置疑的。

清宫太医唐宗海在《本草问答》就曾记载：“慈禧痢下，百医莫治，容川投以耳汤一剂，服后立愈，慈禧自此常服之”。

称：白耳润肺生津，主治：生津、活血、滋阴补阳，尤能治肠风下血，妇女带症。

只因银耳得到慈禧太后称赏，使得当时的银耳身价百倍。

据清官侍女德龄著《御香缥缈·御膳房》载：“银耳那样的东西，它的市价贵极了，往往一小匣子银耳就要花一二十两银子才能买到。

而且寻常人甚至官员，即便愿意花很贵的钱去买它，也不容易得到好的，理由是最好的银耳已成为四川做官的人孝敬太后的一种专利品，他们雇佣了許多人，常年在那里搜寻最好的银耳拿去巴结太后和勾通外商，大发横财。

“慈禧老佛爷当时吃着各地进贡的银耳来滋补身体，因为她确信银耳有美白肌肤的作用。

<<妙用木耳治百病>>

编辑推荐

《本草妙用系列丛书:妙用木耳治百病》编辑推荐：广大读者防病强身、康复养生的良师益友。

<<妙用木耳治百病>>

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>