

<<药食本草妙方>>

图书基本信息

书名：<<药食本草妙方>>

13位ISBN编号：9787509165737

10位ISBN编号：7509165733

出版时间：杨旻 人民军医出版社 (2013-05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>

<<药食本草妙方>>

前言

药膳食疗在我国有悠久历史，它是中医学的重要组成部分，千百年来，它对中华民族的繁衍生息、防治疾病、延缓衰老、益寿延年作出了重要贡献。

“药食同源”，药膳与食疗密不可分，它利用食物之味、药物之性，互为借力，相辅相成，达到“药食同疗”的目的。

作者为弘扬传统饮食文化，传播科学饮食知识，介绍各种食物的特点、性味、功用，结合五十来年的行医经验，收集各家的名方、妙方、验方、偏方、单方，汇集成册，本书收载生活中常见食物208种，收载各类处方近2000首。

所收载方剂均以日常生活常食用的食物为主要组成，因此取材广泛、简单易得、少(或无)毒副作用、疗效奇妙。

人们在生活保健、强身防病、治疗疾病时，随时取用，伸手可得，操作简单，食用方便。

药膳饮食疗法，中医学早有论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

”又说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。

”随着社会文明的进步和生活水平的提高，国人的膳食结构发生着重大的变化，人们对于饮食和健康问题越来越关注，对于膳食知识和饮食健康也更为重视，根据具体的健康状况和疾病状态，选择食物药物作为主食或副食，制成方便可行的药茶、药粥、药酒、药膳等剂型服用，使之具有防治兼顾，标本皆宜的功效，从而达到强身健体、防病祛疾、延年益寿的目的。

食物药品，大都性味平和，不良反应甚少，恰如清代著名医家王孟英所说：“食物生药，性最平和，味不恶劣，易得易服。

”但食物也有温凉寒热之别，故在选择食物时也要根据个人体质、体征的不同，而确定不同的剂型，选择不同的食物，进行饮食调理或采用食疗，从而达到预期的目的。

愿古老的食药疗法给人们的多彩生活带来绚丽的风景。

本书不妥之处，敬请读者批评指正。

本书编写过程中得到解放军第205医院王震主任医师、辽宁医学院学报刘芳编审、王靖宇副编审等同志大力支持和帮助，在此一并表示感谢！ 杨旻 2012年10月6日

<<药食本草妙方>>

作者简介

吉林省长春市人，1940年11月生于八代中医世家，1960年保送入长春中医学院(现长春中医药大学)六年制本科学习，毕业后经选调入伍。

历任军医、主治医师、副主任医师、主任医师、解放军第205医院中医科主任。

兼任辽西高教中心教授、锦州市中医药学会常务理事等职。

从医近50年，致力于临床、教学，治学严谨。

学验俱丰；学术上倡导中医辨证与西医辨病结合，擅长中医内科、妇科等疑难杂症诊治，自创的杨氏通经止痛汤、杨氏宁肺汤等疗效显著。

主编《实用中医诊疗手册》，参编《中医民族医药外治大全》《中医基础讲义》《中药歌括》《方剂歌诀》《名方妙用》等多部著作，发表论文70余篇。

业绩曾被《中国大陆名医大辞典》《中国专家人才库》等10余家辞典选录刊登。

<<药食本草妙方>>

书籍目录

第1章 梁谷类 一、小麦 二、荞麦 三、燕麦 四、稻米 五、粳米 六、粟米 七、稷米 八、黍米 九、玉蜀黍 十、秫米 十一、高粱 十二、薏苡仁 十三、菱第2章 豆类 一、黄大豆 二、黑大豆 三、赤小豆 四、绿豆 五、蚕豆 六、豌豆 七、扁豆 八、豇豆第3章 油料油脂类 一、大豆油 二、麻油 三、向日葵子 四、落花生油 五、紫苏子第4章 茎叶菜类 一、苣荬菜(小白菜) 二、黄芽白菜 三、白芥 四、芥菜(雪里蕻) 五、茼蒿 六、水芹 七、旱芹 八、胡荽 九、菠菜 十、蒲公英 十一、马齿苋 十二、苣荬菜 十三、苣荬菜 十四、白苣(生菜) 十五、荠菜 十六、茴香菜 十七、紫苏叶 十八、韭菜 十九、藜 二十、甘蓝第1章 梁谷类 一、小麦 二、荞麦 三、燕麦 四、稻米 五、粳米 六、粟米 七、稷米 八、黍米 九、玉蜀黍 十、秫米 十一、高粱 十二、薏苡仁 十三、菱第2章 豆类 一、黄大豆 二、黑大豆 三、赤小豆 四、绿豆 五、蚕豆 六、豌豆 七、扁豆 八、豇豆第3章 油料油脂类 一、大豆油- 二、麻油 三、向日葵子 四、落花生油 五、紫苏子第4章 茎叶菜类 一、苣荬菜(小白菜) 二、黄芽白菜 三、白芥 四、芥菜(雪里蕻) 五、茼蒿 六、水芹 七、旱芹 八、胡荽 九、菠菜 十、蒲公英 十一、马齿苋 十二、苣荬菜 十三、苣荬菜 十四、白苣(生菜) 十五、荠菜 十六、茴香菜 十七、紫苏叶 十八、韭菜 十九、藜 二十、甘蓝 二十一、栗子 二十二、橄榄 二十三、椰子瓢 二十四、橙子 二十五、杨梅 二十六、柿子 二十七、香蕉 二十八、香橡 二十九、桑椹 三十、木瓜 三十一、菠萝 三十二、柠檬第9章 干果类 一、山茱萸 二、乌梅 三、金樱子 四、覆盆子 五、胡桃 六、银杏 七、柿饼 八、榛子 九、柏子仁 十、松子 十一、五味子 十二、南瓜子 十三、莲子 十四、芡实 十五、杏仁 十六、枸杞子第10章 畜肉类 一、猪肉 二、羊肉 三、狗肉 四、牛肉 五、马肉 六、驴肉 七、鹿肉 八、兔肉第11章 禽肉类 一、鸡肉 二、雉 三、白鸭肉 四、鹅肉 五、雀 六、鹌鹑 七、鸽第12章 蛋乳类 一、鸡子 二、鸭卵 三、鹅卵 四、鸽卵 五、雀卵 六、鹌鹑卵 七、人乳汁 八、牛乳 九、羊乳 十、马乳第13章 介壳类 一、虾 二、海虾 三、蟹 四、牡蛎肉 五、龟肉 六、鳖肉 七、蛤蜊 八、蚌肉 九、蚶 十、田螺 十一、鳊鱼(鲍鱼) 十二、淡菜第14章 鱼类 一、鳊鱼 二、鲤鱼 三、鲫鱼 四、泥鳅 五、带鱼 六、青鱼 七、银鱼 八、鲈鱼 九、章鱼第15章 其他水产品类 一、海参 二、海蜇 三、乌贼鱼肉 四、紫菜 五、海带 六、哈士蟆第16章 食用菌类 一、木耳 二、银耳 三、榛蘑 四、香菇 五、茯苓第17章 加工食品类 一、豆腐 二、酱 三、豆芽 四、醋 五、酒 六、中国黄酒 七、葡萄酒 八、啤酒 九、饴糖 十、白砂糖 十一、食盐 十二、蜂蜜 十三、茶叶第18章 调味品类 一、肉桂 二、丁香 三、干姜 四、吴茱萸 五、小茴香 六、八角茴香 七、胡椒 八、花椒

<<药食本草妙方>>

章节摘录

第6章瓜 菜 类 一、南瓜(《滇南本草》) 异名：番瓜、番南瓜、倭瓜、老缅瓜、窝瓜。为葫芦科南瓜属植物南瓜的果实。

南瓜花、藤、蒂亦供药用。

全国各地均有栽培。

成分：果肉含瓜氨酸(20.9%)、精氨酸、天冬酸、葫芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、维生素B、维生素C、脂肪、葡萄糖、蔗糖、甘露醇等成分。

性味：甘、温。

归经：入脾、胃经。

功能主治：补中益气，消炎止痛，解毒杀虫。

用量用法：煮熟或生捣汁。

内服或外用捣敷。

禁忌：气滞湿阻病忌服。

【食用】食用部分为南瓜果肉。

南瓜富含锌，参与人体内核酸、蛋白质的合成，是肾上腺皮质激素的组成部分。

还有促进淋巴细胞的增殖和活动能力，防御细菌、病毒的侵入，促进伤口愈合等作用。

食用可蒸、煮、做汤等多种方法。

《本草纲目》：“其肉厚色黄，不可生食，惟去皮瓢淪(yue，煮)，味如山药。

同猪肉煮食更良，亦可煎蜜。

”南瓜可中和食物中某些农药及亚硝酸盐等有害物质，对肝肾功能减弱者能增加细胞的再生能力。

有人认为用南瓜及其制品治疗糖尿病有肯定的疗效，尤其食用青嫩南瓜为宜。

南瓜中含有丰富的果胶，果胶在肠道中形成一种胶状物质，延缓肠道对糖及脂质的吸收从而抑制餐后血糖的升高。

近来有不同的意见，认为：过去糖尿病人把吃南瓜当作降糖的好办法，人们把南瓜及其制品作为降糖佳品，20世纪北京中医药大学雷顺群教授研究发现“多吃南瓜能降血糖”的习惯说法是个错误，南瓜在常用食物血糖生成指数方面属于高指数食物。

属于可以吃，但不能多吃的食物，多吃了会升高血糖。

(《辽西商报》，2004.05.21) 【药方选】 1. 解鸦片毒生南瓜捣汁频灌。

(《随息居饮食谱》) 2. 火药伤及汤火伤 生南瓜捣敷。

(《随息居饮食谱》) 3. 肺痈 南瓜500克，牛肉250克。

煮熟食之(勿加盐、油)，连服数次后，则服六味地黄汤5~6剂。

忌服肥腻。

(《岭南草药志》) 【食方选】 1. 肺气肿南瓜3个(去子，切块)，麦芽1000克，鲜姜汁50克。

南瓜加水煮烂取汁，添入麦芽与生姜汁，文火熬成膏，日服70克，早晚分服。

(《中华养生百科》) 2. 糖尿病 ①鲜南瓜250~500克。

加水煮熟食之，每日1剂。

分1~2次服，疗程不限。

(《家庭治疗有效偏方》) ②南瓜500克(去皮、子洗净，切成小块)，大枣16枚(洗净，温水浸泡片刻)，蜂蜜少许。

前二味一起放入锅内。

倒入适量清水，先用大火煮沸，再改小火煮至熟软，入蜂蜜调匀即可服用。

(《中华养生百科》南瓜红枣汤) ③南瓜200克，燕麦片100克。

南瓜去子洗净，切成小丁，加水煮至八成熟，撒入燕麦片拌匀，再煮沸3~5分钟成稀粥，即可食用。

(《中华养生百科》南瓜燕麦粥) 3. 补中益气，消炎解毒南瓜300克(去瓢洗净，切成薄片)，豆瓣酱30克，植物油、大蒜(拍成泥)、味精各适量。

锅烧热，入油烧至七分热时，放入南瓜片煸炒片刻，加入豆瓣酱、水，和上锅盖焖一会儿，待南瓜熟

<<药食本草妙方>>

时，加入蒜泥、味精，起锅装盘即成。

(《中国居民膳食指南》酱爆南瓜) 二、冬瓜(《本草经集注》) 异名：白瓜、白冬瓜、东瓜。为葫芦科冬瓜属一年生攀援草本…… P91-92

<<药食本草妙方>>

编辑推荐

作者杨晞为弘扬传统饮食文化，传播科学饮食知识，介绍各种食物的特点、性味、功用，结合五十来年的行医经验，收集各家的名方、妙方、验方、偏方、单方，汇集成册，《药食本草妙方》收载生活中常见食物208种，收载各类处方近2000首。

所收载方剂均以日常生活常食用的食物为主要组成，因此取材广泛、简单易得、少(或无)毒副作用、疗效奇妙。

人们在生活保健、强身防病、治疗疾病时，随时取用，伸手可得，操作简单，食用方便。

<<药食本草妙方>>

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>