

<<果蔬食疗本草经>>

图书基本信息

书名：<<果蔬食疗本草经>>

13位ISBN编号：9787535754899

10位ISBN编号：7535754899

出版时间：2009-2

出版时间：王增、王和亿、刘素芬 湖南科学技术出版社 (2009-02出版)

作者：王增等著

页数：294

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>

## <<果蔬食疗本草经>>

### 前言

“国以民为本，民以食为天”。

自古以来，我国就有“药食同源”、“医食相通”的传统。

“药食同源”是中华民族的至理名言，它高度地概括了药物和食物的本质关系。

在我国辽阔的大地和海域，分布着种类繁多的天然食物，其资源丰富、历史悠久，已成为人们生活中不可缺少的食品。

一方面能供给人体各种必需的维生素、矿物质等各种营养；另一方面果品和蔬菜除了供人们食用外，每种食物如同中药一样，各自具有若干特性和作用，还具有很高的医疗价值。

食物本草，又称食用本草，顾名思义，是指本草中具有可食性的一类食物。

食用本草的研究范围主要是指食物（包括可食性药物）的性能、主治和应用等。

利用食物来预防和治疗疾病以及增智美容、延年益寿，是我们祖先留下的一份宝贵遗产，是中华民族的饮食文化与传统的中医药学理论相结合的产物，是中国人民智慧的结晶。

我国历代都有丰富的食疗、食养方，这对中华民族的生存、繁衍与健康，无疑是有不可磨灭的贡献的。

“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”，“能用食平疴”。

古人的这些认识，则是经过一代又一代人的经验总结和高度概括，食物确实可以治病。

近年来，随着人们生活水平的普遍提高，自我保健意识的增强，人们充分认识到：医源性或药源性疾病的不断蔓延，给人的身体带来许多危害，出于对自身健康的高度关注，人们开始寻求一种更有效保持身体健康的途径，具有养生保健作用的各种中华传统天然食物广泛受到人们的青睐，出现了返璞归真、偏爱自然疗法的大趋势，对传统食物养生保健的研究和运用成为养生保健的一种新潮流和新的时尚。

## <<果蔬食疗本草经>>

### 内容概要

中国是最早创立食疗理论的国家，古人早就说“药补不如食补”。在我国传统的医学宝库中，食物治疗与食物养生有一套学说。其中，中华民族的传统食物养生的保健理论与实践，在民族的繁衍生息中，一直起着极重要的作用。正如《素问脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。

”明代李时珍在《本草纲目》一书记载，各种果品和蔬菜对治疗各种疾病均有不同的药用功效，对人们的健康起到了保障的作用。

《果蔬食疗本草经》一书，全面系统地介绍了各种食物的性能和保健价值。在内容安排上，重点介绍食物的别名、来源、产地、采收、营养成分、性味归经、功能、主治、禁忌、食疗良方。

即用哪种食物治疗什么病，具有哪些医疗保健、抗老防衰、延年益寿的好效果。

<<果蔬食疗本草经>>

书籍目录

第一编 瓜果类 第一章 鲜果类 1.桃 2.李子 3.荔枝 4.芒果 5.柠檬 6.苹果 7.大枣 8.柑 9.山楂 10.金橘 11.花红 12.梨 13.樱桃 14.橘子 15.柚 16.葡萄 17.西瓜 18.柿子 19.香蕉 20.佛手柑 21.桑椹 22.罗汉果 23.椰子 24.杨桃 25.菠萝 26.木瓜 27.枇杷 28.杏 29.草莓 30.甜瓜 31.猕猴桃 32.槟榔 33.沙棘 34.黄皮果 第二章 干果类 1.莲子 2.白果 3.花生 4.榧子 5.板栗 6.核桃仁 7.乌菱 第二编 菜蔬类 第一章 叶菜类 1.韭菜 2.油菜 3.苋菜 4.白菜 5.卷心菜 6.菠菜 7.芹菜 8.茼蒿 9.蕹菜 10.香菜 11.蒜 12.葱 第二章 根茎类 1.山药 2.胡萝卜 3.葛根 4.百合 5.荸荠 6.竹笋 7.慈姑 8.薤白 9.生姜 10.洋葱 第三章 瓜、茄果类 1.冬瓜 2.南瓜 3.丝瓜 4.黄瓜 5.苦瓜 6.西红柿 7.黑紫色茄 8.辣椒 第四章 菌藻类 1.紫菜 2.银耳 3.金针菇 4.海带 5.黑木耳 6.猴头菇 7.海藻 8.茭白 第五章 野菜类 1.莼菜 2.荠菜 3.苦菜 4.萍菜 5.薇菜 6.香椿 7.马齿苋 8.清明菜 9.竹叶菜

## &lt;&lt;果蔬食疗本草经&gt;&gt;

## 章节摘录

第一编 瓜果类 第一章 鲜果类 1. 桃【产地】桃为蔷薇科植物桃或山桃的果实。现在，我国各地均产。

夏季采收。

【营养成分】每100克的桃可食用部分中，含热能200.83千焦，蛋白质0.9克，脂肪0.1克，糖类10.9克，膳食纤维1.3克，胡萝卜素0.4微克，维生素B10.01毫克，维生素B20.03毫克，烟酸0.7毫克，维生素C7毫克，维生素E1.54毫克，钾166毫克，钠5.7毫克，钙6毫克，镁7毫克，铁0.8毫克，锰0.07毫克，锌0.34毫克，铜0.05毫克，磷20毫克，硒24微克。

【性味归经】甘、酸，温。

入肝、大肠经。

【功能】桃具有生津润肠，活血消积的作用。

【主治】在临床上，经常使用桃主治血燥便秘、经闭\*瘕、肝脾大、高血压等病症。

【用法】桃生食，煎汤，熬膏，或浸酒服。

【食疗禁忌】功能性子宫出血患者忌多食桃。

疮、疖等皮肤病患者忌多食桃。

忌食用两仁的桃。

在食用鳖肉及服中药白术时，忌食用桃。

在服退热净、阿司匹林、布洛芬时，忌食用桃。

在服用糖皮质激素时，忌食用桃。

【常用便方】（1）调治高血压：鲜桃1~2个，生食。

每日早、晚食用。

（2）调治冠心病：鲜桃250克，柠檬30克，白糖、冰块各30克。

将鲜桃去果核，柠檬去皮、核，加入凉开水400毫升和白糖榨汁。

将两汁混合并加入冰块，混合成稀浆汁。

每次服用200毫升，每日服用3次，随意饮用。

（3）调治脂肪肝：琼脂5克，白糖20克，鲜桃500克。

将琼脂泡软，切碎，加入白糖、清水适量拌匀，一同放入碗内，再放入蒸锅，加水适量，置于火上，先用武火煮沸，改用文火上笼蒸20分钟，备用。

## <<果蔬食疗本草经>>

### 编辑推荐

针对人们的这种需求，根据我国各地常见、常食用的各种果蔬，编著了《果蔬食疗本草经》一书。

《果蔬食疗本草经》一书，全面系统地介绍了各种食物的性能和保健价值。

在内容安排上，重点介绍食物的产地、营养成分、性味归经、功能、主治、用法、食疗禁忌、常用便方。

《果蔬食疗本草经》一书可以帮助读者有针对性地选择食物，科学搭配，讲究膳食平衡，达到预防和治疗疾病的目的。

<<果蔬食疗本草经>>

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>