第一图书网, tushu007.com

<<不可不知的食用本草良方>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的食用本草良方>>

13位ISBN编号：9787538868104

10位ISBN编号：7538868100

出版时间：2012-7

出版时间：艾齐 黑龙江科学技术出版社 (2012-07出版)

作者：艾齐

页数：328

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

内容概要

《不可不知的食用本草良方》详解了各类本草的营养功效、良方药膳、科学搭配、特色菜肴等。根据《不可不知的食用本草良方》提供的正确饮食法则，关注健康的人们就能找到适合自己的本草饮食良方，补充到身体所需的营养素。

书籍目录

草部一、参芪类1.人参2.沙参3.黄精4.黄芪5.白术6.丹参7.苦参8.党参9.何首乌10.三七11.天麻12.当归13.川芎14.贝母15.桔梗16.黄芩17.山柰18.柴胡19.荠苨20.知母21.玄参22.乌药二、草本类1.甘草2.防风3.白鲜4.石蒜5.薄荷6.紫苏7.艾蒿8.益母草9.刘寄奴草10.大蓟、小蓟11.牛膝12.麦门冬13.天葵14.车前草15.地黄 干地黄 生地黄 熟地黄16.香附子(莎草)17.板蓝根18.白茅根19.冬虫夏草三、花卉类1.水仙2.芍药3.牡丹4.茉莉5.温郁金6.红花7.菊花8.鸡冠花9.款冬花10.曼陀罗花11.芫花12.紫葳13.蔷薇14.月季花15.金银花16.荷花17.玫瑰18.槐花19.桂花20.桃花21.辛夷花22.合欢花四、果籽实类1.肉苁蓉2.锁阳3.白芷4.豆蔻5.益智子6.肉豆蔻7.恶实8.苍耳9.芭蕉10.王不留行11.菟丝子12.五味子13.覆盆子14.使君子15.木鳖子16.土茯苓17.高良姜18.女贞子19.决明子20.胖大海21.桅子22.巴豆木部1.杜仲2.五加3.枸杞4.茯苓5.檀香6.丁香谷部一、粮食类1.芝麻2.小麦3.大麦4.燕麦5.荞麦6.苦荞麦7.糯米8.粳米9.黑米10.稷11.黍12.玉米13.蜀黍14.粟15.秫16.薏苡17.罂子粟二、豆类1.大豆 黑大豆 黄豆2.赤小豆3.绿豆4.白豆5.豌豆6.蚕豆7.豇豆8.扁豆9.刀豆三、酿造类1.豆豉2.豆腐3.曲4.饴糖5.酱6.醋7.酒烧酒黄酒葡萄酒菜部一、叶菜类1.韭菜2.蒲公英3.油菜4.白菜5.蕺菜6.菠菜7.马齿苋8.苦菜9.生菜10.蕨菜11.甘蓝12.黄花菜13.空心菜14.苋菜二、块根类1.芥菜2.荠菜3.萝卜4.胡萝卜5.芋6.马铃薯7.山药8.甘薯9.百合10.竹笋11.莲藕12.芜菁三、叶茎类1.芹菜2.芫荽3.茼蒿4.莴苣四、瓜茄类1.葫芦2.冬瓜3.南瓜4.黄瓜5.丝瓜6.苦瓜7.茄子8.番茄9.洋葱10.花椰菜五、海藻类1.紫菜2.石莼3.石花菜4.鹿角菜5.龙须菜6.海藻7.海带8.昆布六、菌类1.黑木耳2.银耳3.香菇4.鸡腿菇5.竹荪6.灵芝7.地耳8.平菇9.金针菇10.口蘑11.猴头菇12.草菇13.榛蘑14.松蘑七、调料类1.大茴香2.小茴香3.大葱4.胡葱5.火葱6.姜7.大蒜8.花椒9.蜀椒10.胡椒11.辣椒12.桂皮果部一、鲜果类1.李2.杏3.梅4.桃5.杨梅6.樱桃7.猕猴桃8.石榴9.梨10.木瓜11.山楂12.柿子13.枣14.酸枣15.橘16.柑17.橙18.柚19.佛手柑20.金橘21.荔枝22.龙眼23.椰子24.枇杷25.槟榔26.菠萝蜜27.无花果28.茶29.甜瓜30.西瓜31.葡萄32.甘蔗33.杨桃34.菱角35.芡实36.荸荠37.火龙果38.哈密瓜39.柠檬40.山竹41.西番莲42.榴莲43.苹果44.草莓45.莲雾46.桑葚47.菠萝48.橄榄49.香蕉50.芒果二、坚果类1.栗子2.核桃3.榛子4.橡实5.松子6.银杏7.莲子8.杏仁9.花生

章节摘录

9.何首乌　【异名】交藤、夜合、地精、陈知白、马肝石、桃柳藤、九真藤、灰葛、疮帚、红内消。
　【古今产地】最早生长在顺州南河县，现广布于黄河流域和江南各地。
　【质地辨析】何首乌虽然分布较广，但质地以河南嵩山和柏城县一带出产的最好。
其春生苗，茎为紫色，叶叶相对。
夏秋开黄白花，结子有棱角，似荞麦但要细小些，和粟米差不多大。
秋冬采根，大的有拳头般大，各有五个棱，瓣似小甜瓜，茎有赤色和白色两种。
赤色的为雄，白色的为雌。
传统中医加工何首乌有一套独特的方法：取何乌首赤、白(雄、雌)各500克，用竹刀刮去粗皮，入淘米水浸一夜，取出后切成片。
用黑豆三斗，每次用三升三合三勺，在水中泡透，在沙锅中铺一层黑豆，铺一层首乌，直至把容器装满，再把沙锅放在火上蒸。
待黑豆熟后，将黑豆与何首乌取出，把何首乌晒干。
接着再用豆按照前面的方法蒸，经九蒸九晒后，入药才佳。
　【性味】味苦、涩，性微温，无毒。
　【功效】　①可治颈部淋巴结核，各种内外痔，消肿块，止心绞痛，疗头面风疮等。
　②化痰止呕，通络益痹。
可治心绞痛、胸闷，呕恶、脘痞等。
　③有益血气，黑髭发，光润皮肤的功效。
　④舒筋骨，生精髓，益肾水，助阴阳。
有延年益寿，治妇女不孕症的作用。
　【营养成分】何首乌中含有卵磷脂、大黄素、大黄酚、大黄酸、大黄素甲醚等成分。
　【良方药膳】　方一：七宝养生丹(明代宫廷秘方)。
取何首乌赤、白各500克，九蒸九晒后研成末。
赤、白茯苓各500克，去皮研成末，用水淘去筋膜及悬浮物，取沉淀的捻成块，以人乳十碗，浸匀，晒干后研成末；牛膝240克，酒浸一天，与蒸了七次的何首乌一同蒸到第九次，晒干。
当归240克，酒浸一日后晒干。
枸杞子240克，酒浸后晒干；菟丝子240克，酒浸后生芽，捣烂晒干；补骨脂120克，同黑芝麻一起炒熟。
将以上各药用石臼(忌用铁器)，共杵成末，炼蜜和成直径1.5厘米的丸，共150丸。
每日服3丸，清晨温酒送下，午时姜汤送下，卧时盐水送下。
其余和成绿豆大小的丸，每日空腹用酒送服100丸。
服一剂后，可乌须发，壮筋骨，固精气，益寿延年。
　方二：腰膝疼痛，遍身瘙痒，行步困难。
取何首乌(以有花纹者为最好)、牛膝各500克，同在好酒中泡七夜，取出晒干，捣烂，加去核大枣和成绿豆大的丸。
每次服30～50丸。
空腹服，用酒送下。
　方三：盗汗不止。
用何首乌末，调唾液，封盖肚脐上。
　方四：疥癣。
取何首乌、艾叶各相同等分，煎成浓汤洗浴，可以解痛、生肌肉。
也可用何首乌茎、叶煎汤洗浴。
　◇首乌小米粥　用料：何首乌30克，鸡蛋2只，小米50克，白糖少许。
　制法：将首乌用纱布包裹，与小米同煮粥；粥熟前捞出药包，将鸡蛋打人，并加白糖少许，调匀煮熟即可。

用法：空腹服食，每日2次。
功效：益气养血。
适用于气虚所致的子宫脱垂等。
◇首乌大枣粥　用料：何首乌30克，红枣10克，大米100克，冰糖50克。
制法：将何首乌放入锅中，加水煎煮，去渣留汁，放人大米、红枣、冰糖，再加入适量清水，用武火煮沸，改用文火煮成粥。
用法：每天早晚分食。
功效：补肝健睥，益气养血。
适于肝郁脾虚之慢性肝炎患者食用。
◇首乌寄生鸡蛋汤　用料：首乌70克，桑寄生50克，鸡蛋3个。
制法：将首乌、桑寄生、鸡蛋洗净后一同放人沙锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲煮40分钟，捞起鸡蛋去壳，再放人锅内煲40分钟，加白糖煲沸即可。
用法：饮汤食蛋。
功效：养血补肾、黑发养颜。
用于血虚体弱、须发早白、头晕眼花、未老先衰，亦可用于肾虚湿重之腰膝疼痛、四肢麻木者。
◇首乌黑豆炖甲鱼　用料：何首乌30克，黑豆60克，甲鱼1只，大枣3枚，姜片、精盐各适量。
制法：将甲鱼宰杀，去内脏，洗净切块，略炒后，与黑豆、何首乌、大枣及姜片一起隔水炖熟，调味后即可食用。
用法：吃甲鱼肉，饮汤。
功效：疏肝脾，降血脂。
适用于高血脂、脂肪肝患者。
P14-15

编辑推荐

在饮食当中科学、适当地加入一些中药材会让饮食产生意想不到的保健功效。
但是，你必须得事先了解中药材都有哪些营养功效。
由艾齐主编的这本《不可不知的食用本草良方》就为广大普通大众介绍了我们日常生活中常用到的中药材。
此外，还介绍了中药材的科学搭配、良方药膳、科学搭配、特色菜肴等内容。

第一图书网, tushu007.com

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