第一图书网, tushu007.com

<<图解食物本草大全集>>

图书基本信息

书名：<<图解食物本草大全集>>

13位ISBN编号：9787561350201

10位ISBN编号：7561350201

出版时间：2011-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：唐颐

页数：553

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

前言

养生食为先　　在这个节奏紧张的“快生活”时代，“疲于奔命”成了多数人的共同感受。
很多人每天忙得吃不上早餐、吃不好午餐、吃不对晚餐，却又煞费苦心地去买营养品、报健身班。
他们忠实地做着“维他命”、“减肥茶”的粉丝，却偏偏忽视了日常饮食最基本的意义。
尤其是快餐的泛滥，让人们离健康的距离愈行愈远，患点儿小病更是会选择立刻医院就医。
殊不知，是药三分毒，任何药品都会对身体造成不必要的副作用，甚至有些人过分迷信药物而产生依赖，从而陷入恶性循环。
当高血压、脂肪肝、心脏病、风湿病、颈椎病等本该老年人才患的病症无形地出现于年轻人的身上时，我们不禁扪心自问，究竟是什么原因使得疾病越来越早龄化、让健康离我们渐行渐远？
常言道“病从口入”，吃什么样的食物必定会形成什么样的体质，人类常患的一些疾病往往都是由于饮食不当而引起。
可见，“吃”还真是一门大学问。
面对饮食习惯带来的危害，我们更需要懂得因人而食、因地而食、因病而食的原则，不仅要吃好，还得吃对。
中医里自古就有“药食同源”的说法，结合中医来养生是一种老祖宗千百年来积累的智慧结晶。
虽然在过去也曾受到西医的冲击，但历经科学家的实验和经验，愈加证实了中医无可厚非的养生功效。
自然食物不仅是大自然的恩赐，更是古今之人养生治病的珍宝。
在上古时代，古人就曾凭着经验利用食物来治疗各种疾病，给患者吃一些常见的洋葱、芝麻、大枣，就可以减轻患者的痛苦，甚至还会出现奇迹，使患者身体痊愈！
如此简单、见效的食疗偏方，难道你不心动吗？
而中国古代最具影响力的食疗秘籍，即是传承已久的、本书的参考底本——由明代宫廷第一营养师卢和所著的《食物本草》。
其成书于15世纪初期，是一本宫廷御医专为皇帝量身打造的黄金食谱，并由药圣李时珍亲自勘误，内容科学而权威。
全书包括日常食物337种，分为水类、谷物、蔬菜、水果、禽肉、兽肉、鱼类、调味品八类，并详细介绍每一类食物的性味、功效、有无毒性、治疗病症、用法及禁忌等。
古籍《食物本草》有着《永乐大典》的开本规格、竹木纤维的特制纸张、300余幅用矿物颜料绘制而成的古图、金漆写就的食物名称宫廷古籍所应具有的豪华气势，无一或缺，可以说是一本中国本草类古籍中的扛鼎之作。
本书荟萃历代名医的食疗理论，以现代医学为指导，针对家庭常见疾病，同时结合中国所特有的饮食文化，分门别类地介绍了各种常见而行之有效的食疗偏方，增添了食物的营养分析、适用人群、优劣辨别、药膳偏方、美味食谱等知识，此外，我们还听取了众多专家的建议，增添了食物的营养分析，链接了相关的食疗药膳知识。
让您看得明白，吃得健康。
当彻底了解食物原本的重要性之后，我们不能再像从前那样装作视而不见，不能再盲目地乱补营养品。
这本独特的食疗全书，就是您真正迈向健康的第一步。
愿本书能成为您居家生活的养护手册、个人贴身的健康顾问、兼顾美味与养生的健康食疗宝典。
让自己成为真正的养生大师，有病治病，无病防病，吃出健康，颐养天年！
????????嗾呓骷?amp;nbsp;2010年4月

内容概要

本书以明代宫廷御医卢和所著的《食物本草》为底本，收录了300余种日常生活中最常见的食物，涉及饮用水、谷物、水果、蔬菜、禽类、兽类、鱼类以及调味品八个门类，可谓包罗万象、面面俱到，并根据现代人的科学验证和饮食特点，取其精华，去其糟粕，为读者提供一部兼顾美味与养生的健康食疗宝典。

本书所介绍的每一种食材囊括通俗易懂的白话译文、科学权威的药用功效和简单易行的食用指导，并配以300余幅古色的书画和逼真的手绘图，不仅生动再现了食物原貌，更是不可多得的书画珍品。愿您读过本书之后，吃出健康，颐养天年！

权威的底本：《食物本草》是御医专为皇帝量身打造的黄金食谱，由药圣李时珍亲自勘误　　兼顾美味养生：防病健身，食疗养生，美味健康两不误　　详细的栏目信息：原文今译、基本描述、优劣辨别、主要功效、营养分析等，全面丰富。

最高雅的食疗书：300余种常见食材，配以古色古香的书画、精美逼真的手绘，食疗、艺术两相宜

<<图解食物本草大全集>>

书籍目录

中国常见的食疗食物图谱编者序：养生食为先本书内容导航开篇 1.《图解食物本草》权威底本——《食物本草》2. 国宝级珍品、皇宫级气派—极尽奢华的手绘彩图3. 取其精华、去其糟粕—对《食物本草》的现代化改编 274. 从药典到.典—历代本草呈列5. 怎么吃最健康—时尚烹调大比拼6. 对症—吃对食物才能养好体质第一章　　饮用水井水：最清净的水源千里水：治疗久病体虚秋露水：止渴，养颜，亮眼腊雪水：治疗传染性疾病乳穴水：助食欲，宜美容寒泉水：散毒，消肿，清利夏冰：解烦渴，消暑毒温泉水：治疗多种风证恶疾浆水：消除积滞，解除烦渴热汤：助阳气，行通络繁露水：身轻体健，耐受饥饿梅雨水：除疮疥，灭瘢痕半天河水：治疗精神疾病冬霜水：解酒毒，治热病雹水：性冷有毒，不可食用方诸水：明目安神，止渴解烦甑气水：润毛发，治诸疮生熟汤：助消化，治呕吐屋漏水：快速治愈犬伤盐胆水：有毒性，治疗虫蚀病甘露水及醴泉水：快速治愈犬伤洗碗水：擦洗患处，治疗恶疮蟹膏水：主治传染病和精神疾病卤水：主治高烧口渴，祛除湿热地浆水：解毒止笑去烦闷清明水及谷雨水：味甘，可用于酿酒第二章　　谷类粳米：壮筋骨，通血脉粟米：利小便，止泄痢糯米：温补脾胃，疏通积血稷米：滋阴补肾，健脾活血小麦：利小便，养肝气面筋：和中益气，解热止渴罂粟：行风气，祛热邪大麦：滋补虚劳，强脉益肤荞麦：去积滞，降血脂黑大豆：美容、养颜、抗衰老赤小豆：利便消肿，解毒止渴绿豆：清热解毒，利尿下气豌豆：富含蛋白质，提高体质扁豆：治霍乱，解酒毒蚕豆：健脾胃，利五脏芝麻：润滑肠胃，调理血脉第三章　蔬菜萝卜：止咳嗽，稳血压韭菜：治疗便秘，预防肠癌薤：健脾开胃，舒筋益气葱：明目补气，通利肠道菘菜：通利肠胃，预防肠癌芥菜：聪耳明目，解毒消肿苋菜：减肥轻身，防止便秘马齿苋：能治疳痢，延年益寿胡荽：健胃消食，利尿通便葵菜：强健筋骨，治疗难产蔓菁：补益五脏，消食益气小蒜：调理脾胃，治疗霍乱大蒜：发散痈肿，杀菌解毒茄：防治胃癌，延缓衰老菠.菜：通肠胃热，稳定血糖苦荬：强身健体，抵抗疲劳莙荙：补中下气，调理脾胃荠菜：利肝气，消肿痛紫菀：安五脏，补虚劳蕲菜：清热解毒，行瘀止血百合：养心安神，润肺止咳枸杞：去风明目，强壮筋骨茼蒿：清血养心，润肺化痰蕨：清热利湿，消肿安神鹿角菜：有微毒，不宜久食茭白：去烦热，利小便紫菜：清热解烦，治疗结气白苣：强壮筋骨，补益五脏石耳：清热解毒，止血利尿决明菜：清心明目，解毒利湿山药：前列腺增生患者的美食佳选芋：防治癌瘤的药膳主食壅菜：防龋美容的“绿色精灵”菜：清肺化痰，杀菌消炎荇菜：清热解毒，利尿消肿羊蹄菜：能立竿见影的癣疥克星蒟蒻：人类的“肠道清道夫”地蚕：润肺止血的良药假苏：祛寒热，通血脉紫苏：解蟹毒的良药薄荷：清心明目防感冒香薷：除烦消暑治口臭稍瓜：解热毒，利小便笋：除烦消渴利水道冬瓜：减肥者的理想食品甜瓜：清暑热，解烦渴，利小便黄瓜：美容减肥的不二选择丝瓜：美容去皱“水美人”瓠子：防癌降糖抗病毒葫芦：治疗痿疮的特效药莼菜：解毒的首选药落葵：润泽皮肤除热邪姜：去痰止咳健脾胃豆腐：能够延年益寿的健康食品苹：下水气，止消渴咸豆豉：调和脾胃，发散风寒蕈：除虫解毒治心痛木耳：“素中之荤”营养高蒌蒿：养生保健的佳品苦菜：清热凉血，消肿解毒马兰：治疗咽喉痛的良药繁缕：纯天然的牙膏蕺菜：治疗肺病、泌尿疾病的主药东风菜：主治跌打损伤、毒蛇咬伤油菜：降脂、防癌、增强免疫力白花菜：降血压，抗衰老藻：蔬菜中的“含碘冠军”蒲.：清热凉血，利水消肿蓼：泡脚的佳选葛根：可以增强记忆力胡葱：消食增食欲鹿葱：调理五脏，安神忘忧芸薹：治疗腰脚麻木疼痛翘摇菜：破血、止血生肌的良药苜蓿：防治出血症的西域来客第四章　　果类第五章　　禽肉第六章　牲畜肉第七章　　鱼肉第八章　　调味品附录：本草拾遗拼音索引

章节摘录

芝麻ZhiMa润滑肠胃，调理血脉【原文今译】芝麻味甘，性寒，无毒。
主要功用是润滑肠胃，行风气，调理血脉，祛头上浮风，滋润肌肤。
主治虚劳病。
产妇食用芝麻后用母乳喂养的儿童，不生热病。
此外，将芝麻生嚼后敷在小儿头上能治各种疮疖，效果明显。
【芝麻】芝麻，相传是西汉张骞通西域时引入中国的。
但据现代科学考证，芝麻原产我国云贵高原，在浙江湖州市钱山漾新石器时代遗址和杭州水田畈史前遗址中，发现有古芝麻的种子，证实了中国是芝麻的故乡。
芝麻分为黑白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。
芝麻既可食用又可作为油料。
日常生活中，人们吃的多是芝麻制品：芝麻酱和香油。
【药用功效.】芝麻是一味强壮剂，有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效。
适用于身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥结、头晕耳鸣等患者。
此外，黑芝麻对于慢性神经炎、末梢神经麻痹均有疗效。
由于芝麻油有降低胆固醇的作用，故血管硬化、高血压患者食之有益。
芝麻根有消炎、止痒作用。
治荨麻疹、瘙痒症，可取芝麻根数根煎汤擦洗患处。
【食用指导】营养分析芝麻油中含有大量人体所必需的脂肪酸，亚油酸的含量比菜油、花生油都高。
适用人群适宜肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白者食用；适宜妇女产后乳汁缺乏者食用；适宜身体虚弱、贫血、高脂血症、高血压病、老年哮喘、肺结核，以及荨麻疹、习惯性便秘者食用；适宜糖尿病、血小板减少性紫癜、慢性神经炎、末梢神经麻痹、痔疮患者食用。
食用禁忌患有慢性肠炎、便溏、腹泻者忌食；根据前人经验，男子阳痿、遗精者忌食。
药膳偏方芝麻粥主料：黑芝麻、粳米适量。
做法：平常煮粥，加糖食用。
功效：能润五脏，强筋骨，益气力，健肠胃。
适用于血虚头晕、头发早白、大便干燥、体虚便秘等症。
鹅E　益气补虚，止咳化痰鹅　【原文今译】鹅肉的主要功效是利五脏，解烦止渴。
其中以白色的为好，色苍的有毒，食用后容易引发疮痈。
也有人认为鹅肉性寒，不能多吃，否则会染患霍乱，让一些经久难治的旧病复发。
白鹅膏性微寒，无毒，对治疗耳朵突然失去听力很有效果。
此外白鹅膏还能润泽皮肤，涂在患处能治疗手足皲裂。
鹅毛能治疗铅毒、水毒。
将其烧成灰用酒调服，能治疗噎病。
将鹅血热饮并涂在身上，能治疗小儿惊痫较重的患者。
鹅卵性温，能补中益气，补益五脏，但多食会使旧病复发或加重病情。
【认识鹅肉】鹅在世界上已存在四千多年，是灰雁和原鹅改良的品种。
它身躯庞大，完全失去飞行能力，在地上行走不便，但在池塘或在河流中却能自如畅游。
家鹅的祖先是雁，大约在三四千年前人类已经驯养。
鹅遇到生人或生人进出主人家门就会鸣叫，甚至跑过来用喙拧上一口，这就是保护性的反应，颇有狗的风范。
到了广州，不管是到哪个朋友家做客，都少不了烧鹅，就像去北京少不了烤鸭一样。
【药用功效】鹅肉味甘平，有补阴益气、暖胃开津、祛风湿、防衰老之效，是中医食疗的上品。
凡经常口渴、乏力、气短、食欲不振者，可常喝鹅汤，吃鹅肉，这样既可补充营养，又可控制病情发展。

而且特别适合在冬季进补。
【食用指导】营养分析鹅是食草动物，鹅肉是理想的高蛋白、低脂肪、低胆固醇的营养健康食品。
富含人体必需的多种氨基酸、维生素、微量元素。
食用方法鹅肉鲜嫩松软、清香不腻，以煨汤居多，也可熏、蒸、烤、烧、酱、糟等。
其中鹅肉炖萝卜、鹅肉炖冬瓜等，都是"秋冬养阴"的良菜佳肴。
食用禁忌温热内蕴者、皮肤疮毒、瘙痒症者、高血压病、血脂血症、动脉硬化者忌食。
鹅肉不可与柿子、鸭梨同食。
与鸡蛋同食会损伤脾胃。
适宜人群一般人都可食用，尤其适宜身体虚弱、气血不足、营养不良之人。
药膳偏方鹅肉炖萝卜主料：鹅肉500克，萝卜250克，姜片、精盐、味精、麻油适量。
做法：鹅肉、萝卜洗净切块，放入砂锅，加水500毫升，烧开后，放入姜片和精盐，用小火炖烂，放味精、浇麻油即可。
功效：补肺气、化痰；对老年慢性气管炎、肺气肿有疗效。
　　鲫鱼JiYu健脾开胃,利水通乳　　鲫鱼味甘，性温，无毒。
将其烧成灰，用酱汁调和后，能涂治各种恶疮。
或是用猪脂煎成灰用，能治肠痈。
合莼菜做汤，治疗胃弱不下食，并能调中下气补虚。
将其切成细丝食用，能治疗肠癖水谷不调及赤白久痢之症。
将其开腹纳入白矾烧成灰研末饮服，能治肠风血痢。
或是剖开腹，放入少量的食盐，烧成灰研成末，能擦齿治齿痛。
朱丹溪说：诸鱼皆属火，惟鲫鱼属土，故能入阳明。
也就是说胃实肠的功用显著，多食也会动火。
鲫鱼不能与砂糖、蒜芥、猪肝、鸡肉一起食用。
【认识鲫鱼】　　鲫鱼也叫鲋鱼，是我国重要的食用鱼类之一，不仅肉质细嫩，味道鲜美，刺少且粗，而且营养价值也很高。
鲫鱼自古以来就是通络下乳的最佳补品，经常食用，还能补充营养，增强抗病能力。
【食用指导】.营养分析鲫鱼含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素A、B族维生素、尼克酸等营养成分，经常食用，对人有很强的滋补效果。
食用方法鲫鱼肉嫩味鲜，可做粥、做菜、做小吃等，尤其适于做汤。
食用禁忌感冒发热期间不宜多吃。
鲫鱼不宜和大蒜、砂糖、芥菜、沙参、蜂蜜、猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉，以及中药麦冬、厚朴一同食用。
吃鱼前后忌喝茶。
适宜人群适宜营养不良者、妇产后乳汁缺少者、脾胃虚弱者以及小儿麻疹初期，或麻疹透发不快者，痔疮出血，慢性久痢者食用。
药膳偏方木瓜莲子煲鲫鱼主料：木瓜500克，莲子20克，眉豆20克，鲫鱼1条，调味品适量。
做法：先把鲫鱼洗净，用慢火煎至微黄；莲子去芯和眉豆洗净，用清水浸泡片刻；木瓜洗净后去皮，切块，然后一起放入瓦煲内，加入清水10碗，先用武火煲沸后，改用文火煲2小时，调入适量食盐和少许生油即可食用。
功效：本汤气味清甜、香润，具清心润肺、健脾益胃的功效，为秋冬干燥季节的清润汤品，同时亦适用常见疾病的愈后滋补。
鲫鱼猪蹄汤主料：鲫鱼200克，猪蹄1只，调味品适量。
做法：将鲫鱼、猪蹄洗净后放锅内同煮，待熟时调入调味品即可。
功效：可治疗产妇乳少。

编辑推荐

随着经济的发展，人们的生活水平日益提高，食疗养生已成为居家生活的热点话题之一，人们越来越意识到“药补不如食补”，真正的健康是吃出来的。
常言道“病从口入”，吃什么样的食物必定会形成什么样的体质，很多疾病也都是由于饮食不当而引起。
《图解食物本草》以明代宫廷御医卢和所著的《食物本草》为底本，收录了300余种日常生活中最常见的食物，可谓包罗万象、面面俱到，并结合现代人的科学验证和饮食习惯，取其精华，去其糟粕，将其改编成一本现代版食疗百科全书。
此外还配以古色的书画、精美逼真的手绘图，将各种食物清晰、直观地展现给读者，更具实用性和鉴赏性。
本书将是您居家生活的必备手册、个人贴身的健康顾问，更是兼顾美味与养生的健康食疗宝典。

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