

<<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>

<<图解食物本草大全集>>

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！

?????????啖吃黏?amp;nbsp;2010年4月

<<图解食物本草大全集>>

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：最纯净的水源 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 氖气水：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 罌粟：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 苤菜：通利肠胃，预防肠癌 芥菜：聪耳明目，消肿消肿 苋菜：减肥轻身，防止便秘 马齿苋：能治疖痢，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 苦菜：强身健体，抵抗疲劳 蓂菜：补中下气，调理脾胃 芥菜：利肝气，消肿痛 紫菀：安五脏，补虚劳 蕪菜：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 茺蒿：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 糗菜：防龋美容的“绿色精灵”菜：清肺化痰，杀菌消炎 苳菜：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：治疗瘰疬的特效药 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 葵蒿：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

<<图解食物本草大全集>>

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畝史前遗址中，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，食用后容易引发疮痍。

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。

<<图解食物本草大全集>>

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。

合菹菜做汤，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、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。

<<图解食物本草大全集>>

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。

<<图解食物本草大全集>>

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>