第一图书网, tushu007.com

<<中华食疗（全四册）>>

图书基本信息

书名：<<中华食疗（全四册）>>

13位ISBN编号：9787801068453

10位ISBN编号：7801068459

出版时间：2008-11

出版时间：线装书局

作者：李永来 编

页数：941

字数：325000

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

“ 食疗学 ”为中医药学的一个重要组成部分。
中医学中素有“ 医食同源 ”之说，传说“ 神农尝百草 ”也足以说明中药的起源是食物。
　在上古时代，医生主要靠食疗来治病。
因为人们受生活环境的影响，寿命很短，一些重病、疑难病，还没等人们认识到，人就已经离世。
因此，人们得的只是一些小病，医生凭着一些经验，给患者吃一些常见的大蒜、大葱等食物，希望减轻病人痛苦，没想到，病人的身体奇迹般康复了。
　随着生活水平的提高，人们会受风寒湿暑的侵袭，难免会生病。
此时，大多数人会选择在医院治疗，殊不知“ 是药三分毒 ”，药产生的毒副作用会给身体带来不必要的损伤。
特别是迷信、依赖药物的人，体质会越来越差，抵抗力越来越低，最终会陷入一种恶性循环。
　食物疗法，实际上是为各种病人设计合理的膳食。
它的科学性在于对症选食。
两千多年前的《黄帝内经．素问》曾说：“ 大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。
谷物果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。
”可见，我们的祖先早已明白食疗的重要性。

<<中华食疗（全四册）>>

书籍目录

第一册 一 内科常见疾病食疗方（上） 急性上呼吸道感染 橘姜茶 生姜米粥 绿豆甜粥 薄荷米粥 苦瓜炖猪肉 萝卜生姜汤 香菜萝卜饮 香菜饴糖粥 枣姜紫苏饮 葱姜橄榄饮 姜糖荸荠饮 莲藕金橘汤 草鱼姜酒汤 秋梨姜汤 姜枣萝卜汤 细葱老姜汤 姜葱白菜汤 葱白香菜汤 芥菜姜汤 三根汤 桑叶姜汤 葱白豆豉姜汤 葱豉黄酒汤 嫩姜炖鲢鱼 酸辣豆腐汤 葱白豆豉汤 醋泡大蒜 花椒辣椒汤 银菊粥 银花蜜饮 芦根银花汤 菊花蜜饮 甘蔗番茄汁 太子参薄荷绿茶 菊花柿桑茶 银菊粟米粥 茼蒿冰糖饮 菊花脑茼蒿汤 鲜梨椰菜汁 葱头苏叶汤 葱白麦芽奶 金橘冰糖粥 葱姜米粥 生姜炒米粥 发汗豆豉粥 荆芥豉粥 葱白核桃姜茶 香菜牛肉粥 葱姜粥 ……第二册第三册第四册

章节摘录

第一册一内科常见疾病食疗方（上）急性上呼吸道感染急性上呼吸道感染是由细菌、病毒引起鼻腔、咽或喉部急性炎症，是呼吸道最常见的一种传染病。
该病多发于冬春季节，可通过飞沫或被污染的用具传播。
起病较急，初期咽干、咽痒、鼻塞、喷嚏、鼻流清涕，2—3天后变稠，常伴咽痛，声嘶，咳嗽发热，扁桃体肿大等。
药物治疗外，要注意休息、忌烟、多饮水、保持室内空气流通，防止交叉感染。
本病流行期间，应注意预防，服用防治方药，并注意饮食健康。
橘姜茶[配料]橘饼2个，生姜20克。
[制用法]上二味用水煎服。
每日1次，连用3次。
[功效]辛温解表。
生姜米粥[配料]鲜生姜25克，粳米100克，红糖适量。
[制用法]粳米淘洗干净，加水旺火煮沸后加入姜末，再改用文火续煮至粥熟，用红糖调味后食用。
[功效]辛温解表散寒。
绿豆甜粥[配料]绿豆150克，红糖适量。
[制用法]将绿豆加水煮沸1小时左右，加红糖，再煮15分钟，趁热食服，卧床发汗。
[功效]辛凉解表。
薄荷米粥[配料]薄荷5克，粳米50克。
[制用法]先煮粳米，候熟，加入薄荷，再煮沸5分钟，空腹饮用。
[功效]辛凉解表。
苦瓜炖猪肉[配料]苦瓜200克，猪瘦肉50克。
[制用法]将猪瘦肉洗净后切成片，苦瓜切成片，然后一起煮汤食用。
每日2次。
[功效]祛湿解表。
萝卜生姜汤[配料]生姜25克，萝卜50克，红糖少许。
……

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