

<<王凤岐的养生餐桌>>

图书基本信息

书名：<<王凤岐的养生餐桌>>

13位ISBN编号：9787122124685

10位ISBN编号：7122124681

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业

作者：王凤岐

页数：197

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>

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 前言

您吃了吗？

多么亲切的问候语，不知用了多少年，其真正的用意，不是简单的问候，而是人与人之间真诚的提醒：“您吃饭了吗？”

”因为饮食关系到生命与健康，人都是吃饭长大的，没有吃药长大的。

人之初第一件事就是“吃”，我们的前贤们，早就有“养生之道，莫过于食”的人生感慨。

中医对于养生历来重视食疗，如战国时的名医扁鹊曾说，“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”。

意思是说，人有了病，应先用食物来调理，食疗不愈，再用药物。

看来防病与养生最首要的便是饮食，古人早就告诉我们“五谷为养，五菜为充，五畜为助，五果为益”的饮食大道。

现代社会，随着生活条件的改善，人们更加珍惜自己，誓要尝遍人间美味，偏食肥甘厚味，忘记了健康，招来了富贵病。

此时方知回归自然的可贵，追求绿、野、生、鲜的自然营养元素，田间的野菜、粗粮与糠皮都以高价登上了酒楼食府，绿色食品成了健康的口号，以素食为主成了时髦的餐饮方式，人们都在寻古思源，寻找着健康的饮食。

我习医有年，深知植物在养生和治病中的地位。

在中医典籍里，均把中药称之为“本草”，又有“百草攻百毒，百果治百病”之说。

足见植物与养生的关系，为此，我在本书中的药食，均以植物为主，言明食物的功效及养生作用，并将传说、典故等穿插于各篇之中，使之融科学性、知识性、趣味性、实用性于一体，力求深入浅出，顺便推荐一些简单实用、易学易懂的保健食疗方法，供大家参考，若能帮助读者寻找到一些保健美食，我就心满意足了，当然，这也是我最大的愿望。

2011年冬

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 内容概要

中医中药博大精深。

古云：“百草攻百毒，百果治百病。

”

本书选择了一些常用于养生保健的食物，既有以补益为主的食物，也有祛邪疗病的食物，以介绍食物的药性、功效、主治为主，同时，将传说、典故、诗词穿插于各篇之中，使之融科学性、文学性、趣味性于一体，力求深入浅出，使读者能更好地理解、运用食物。

书中还推荐了一些实用方便的保健食疗方，为读者正确选用食物养生保健提供参考。

## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 作者简介

王凤岐

著名中医临床专家，中医药养生保健专家，主任医师、教授，国医泰斗秦伯未嫡传弟子。

原国家中医药管理局办公室主任及新闻发言人、卫生部中医司教育处处长、世界针灸联合会司库、全国中医药编辑学会副主任委员。

现为国家中医药管理局中药炮制与配制考试认证鉴定站站长、中医之家总干事、北京太申祥和太医馆馆长、世界中医骨科联合会总监、北京中医药大学附属东方医院知名专家、大医堂养生机构首席专家。

从事中医药事业及临床50多年，在中医药临床及学术上造诣深厚，曾负责组织并参与全国著名中医专家为国家领导人进行医疗保健，应邀在日本、马来西亚、菲律宾、新加坡、意大利、法国、阿联酋、加拿大等国进行学术交流讲学及医疗活动，在国内外享有较高声誉。近年来，多次受各地政府部门、企事业单位邀请，举办多场养生科普类专家讲座，受邀在中央电视台、北京电视台等全国多家电视台进行养生类节目讲座和访谈。

## &lt;&lt;王凤岐的养生餐桌&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 顺藤摸瓜说健康——谈瓜类食物养生

- 西瓜：清热解暑的天然白虎汤
- 冬瓜：隐身于餐桌的美容瘦身瓜
- 南瓜：降糖补血的瓜中妙品
- 苦瓜：清热降糖的君子菜
- 丝瓜：除皱化痰、通畅经络的保健瓜
- 黄瓜：纯天然的美容减肥瓜

## 第二章 坚果即是健康果——谈坚果干货养生

- 核桃：益智补肾的养人之宝
- 栗子：补肾治前列腺疾病的“干果之王”
- 杏仁：止咳平喘、润肠通便的良药
- 槟榔：杀虫化积的驱虫良药
- 芝麻：补肾治肾虚的仙家美食
- 枸杞子：补肾生精、清肝明目的延寿名药
- 白果：止咳平喘、止带缩尿的中药活化石

## 第三章 水果养出水灵人——谈水果类食物养生

- 龙眼：养心安神、补血健脑的安神果
- 葡萄：补血益气、强健筋骨的玛瑙珍果
- 大枣：健脾养颜、益气补虚之佳果
- 橘子：燥湿化痰、理气健脾的吉庆水果
- 苹果：补心益智、驻颜养颜的智慧之果
- 梨：清热止咳、润燥生津的“百果之宗”
- 山楂：消食化积、活血化瘀的“果子药”

## 第四章 美味山珍多佳肴——谈菌类食物养生

- 香菇：益胃助食、理气化痰的“蘑菇皇后”
- 银耳：润肺滋阴、养胃润肠的名贵真菌
- 黑木耳：凉血止血、化坚清瘀的人体清道夫
- 茯苓：延年益寿、利水消肿的“上品仙药”

## 第五章 把根留住，留住健康——谈根类食物养生

- 黄芪：补气升阳，固表消肿的补药之长
- 当归：既可补血又可活血的“妇科圣药”
- 萝卜：清热化痰、消食下气的小人参
- 大蒜：杀菌解毒的土生青霉素
- 莲藕：补脾开胃、清热凉血的天生佳“藕”
- 生姜：散寒排毒、温中止呕的辣小子
- 葱：发表通窍有奇效的“和事草”

## 第六章 一枝一叶总关情——谈蔬菜养生

- 菠菜：补血养肝、清热润燥的大力水手
- 白菜：养胃通便的食养食疗佳蔬
- 芹菜：平肝降压的怪味菜
- 香菜：清香调食、解表透疹的食疗妙龄佳蔬
- 茶：解渴生津、消食解腻的醒神佳饮
- 茄子：保护大小血管、消斑美容的健康管家
- 萱草：健脑除烦、美颜养颜的安神忘忧草
- 马齿苋：清热解毒的“长寿之草”

<<王凤岐的养生餐桌>>

## &lt;&lt;王凤岐的养生餐桌&gt;&gt;

## 章节摘录

西瓜：清热解暑的天然白虎汤 用西瓜清热，还有这么个故事。

相传宋高宗赵构，在夏令得了腹泻病，日泻十余次，服了不少药，仍不见效。

有人推荐说民间医生王继光颇有医术，于是赵构连忙派人请他进宫医治。

王继光进了皇宫，听了病情介绍，心中有数，就说：“臣远道来此，时下口渴，先赐我大西瓜一只以解渴，然后开处方不迟。

”皇上准奏。

王继光当众切开半个西瓜，举瓜大口吞食。

高宗看他吃得津津有味，也垂涎欲滴。

王继光见此情，就将另半个大西瓜递给他，两人共吃瓜20余斤。

说来也奇怪，赵构久治未愈的泄泻，就慢慢消失了。

王继光见文武官员口张目呆，就趁机解释：“西瓜称水瓜，能解暑清热，皇上患的是暑热致泻，不能专用止泻药，只要将暑热清除，腹泻也就自止。

”另外一则故事，与金代名医张从正有关。

他在《儒门事亲》中记载，有一个姓张的老头，60多岁了，患了热厥，并伴有头痛。

一天他一出门，“撞”见了烈日当头，便昏倒在地，不省人事。

家人焦急万分，想要上前救治，却被张从正果断地制止了。

张从正用西瓜、凉水和蜂蜜喂给老人，不一会儿老人就苏醒了。

原来老人邪热深陷，又遭遇外热，内外夹攻，“是以自跌”。

张从正认为，如果这时候再触动老人的身体，无异于“火上浇油”，会很危险，只有让其“安定神思”，喂给西瓜、凉水等寒凉的食物，才能清除内热。

1974年，当时菲律宾《时代周报》国际版的高级编辑贝尔纳多·德莱昂先生随马科斯总统夫人到杭州访问时突患急症，我国除了请名医救治外，闻名全国的“平湖西瓜”也“参加”了医治，使患者奇迹般地迅速恢复了健康。

德莱昂先生回国后，在访华文章中几次提到“中国医生救了我，平湖西瓜救了我”。

用西瓜清热，可直接取西瓜食用，也可取瓜半个，用匙戳一孔，倒入蜂蜜200克，与瓜瓤拌匀服，名叫西瓜酱，不但可治暑热，对暑热便秘也有很好疗效。

若能与其他具有清热作用的药物和食物搭配，效果更佳。

这里给大家介绍一道消暑清热西瓜药膳——西瓜白茅根饮。

取西瓜皮60克，白茅根(鲜品)90克。

将上两味同煎取汁。

随量饮用，每日3次。

此茶饮具有清热、凉血、利尿，清除伏热，通利小便的功效，效果好且安全，是夏天里经典的祛暑佳品。

实际上，除了西瓜，西瓜皮的清热作用也不容小觑。

相传，古代有个财主去赶集，大热天坐在软轿里吃西瓜。

他的两个轿夫走得口干舌焦，“渴不择饮”，就把财主吃剩下的瓜皮用来解渴。

走不到半日，坐在轿中的财主爷感到头昏、眼花、恶心、呕吐，中了暑气。

而在太阳底下冒暑的抬轿人却安然无恙，可见，西瓜皮的解暑清热作用同样不可小觑，中医将西瓜皮称为西瓜翠衣。

我们知道，西瓜皮性凉，功用与西瓜略同，那么西瓜皮和西瓜相比，有什么优势呢？

从药性归经上来说，西瓜皮入脾经和胃经，除了清热解暑，它还帮助脾运化体内水湿，有祛湿、消水肿的作用，利尿功效优于西瓜。

另外，西瓜含糖高，对于高血糖的人，不宜大量食用。

所以，高血糖人群可以用西瓜皮来清热解暑。

西瓜皮用作药材采集时，可以直接削去瓜皮内层的柔软部分，洗净后晒干。

## <<王凤岐的养生餐桌>>

或将外面的青皮也削去，只留取瓜皮中间的一部分。

要是用新鲜的西瓜皮煮水或泡茶喝，可以带着外层青皮，下面的煮水方剂中均指带青皮的西瓜皮；如果是当蔬菜食用的话，就可以把外层青皮去掉，吃起来更加可口。

要想让西瓜皮发挥清热解暑的作用，最简单的方法就是用它煎水喝。

取西瓜皮外层的绿皮薄薄切下，洗净后切成碎块，用量150~200克，将洗净切好的西瓜皮放入锅内，加水1000毫升，煮沸20~30分钟。

再去渣取汁，加入5克白糖调匀，冷却后置冰箱保存。

代茶饮用，清凉解暑又败火。

但注意隔夜后就不要再饮用了。

西瓜营养虽然丰富，但必须服用得法，服用不得法，可能会对身体造成危害，比如很多人说吃西瓜容易上火，西瓜不是寒凉的吗？

吃西瓜怎么会上火呢？

这种说法没错，但它和我们之前说的清热、润燥的功效并不矛盾。

因为西瓜本身是甘甜的，甘甜的食物有利尿的作用，所以很多人吃完西瓜就不停地小便，小便过多就会伤到津液，出现阴虚火旺的症状，如嗓子干、鼻子出血。

P2-4



## <<王凤岐的养生餐桌>>

### 编辑推荐

寓药于食，寓医于膳。

健康可以吃出来，美丽可以吃出来，幸福可以吃出来。

自从王凤岐教授推出中医食疗宝典《王凤岐的养生餐桌》后，在广大百姓中引起了强烈的反响和共鸣。

应读者的迫切需要，王凤岐教授及时为大家奉上了《王凤岐的养生餐桌(瓜果蔬菜篇)》，以满足大家对健康饮食的追求。

如果说主讲五谷杂粮等食材的《王凤岐的养生餐桌》是王教授献给大家的主食大餐，那么这本续集就是王教授精心为大家的养生餐桌摆上的一道道精美菜品。

<<王凤岐的养生餐桌>>

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>