第一图书网, tushu007.com

<<药食同源物品使用手册>>

图书基本信息

书名：<<药食同源物品使用手册>>

13位ISBN编号：9787501987788

10位ISBN编号：7501987785

出版时间：2012-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：于新，李小华

页数：434

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

第一图书网, tushu007.com

前言

广义而言，保健食品是指组成人们通常所吃的膳食以外的一些非传统食品或其成分。
通过食用保健食品，消费者可以达到增强体质，改善机体生理功能，乃至预防疾病的目的。
关于保健食品的定义至今国际上尚无统一的说法，而且由于东西方文化背景的不同，对保健食品的概念也不尽相同。
我国卫生部1996年3月15日颁布的《保健食品管理办法》中第二条规定：“ 本方法所称保健食品系指表明具有特定保健功能的食品。
即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品。
”而美国至今尚无关于保健食品或功能性食品的官方定义。
就含义而言，保健食品的范围很广，既涉及人们所熟悉的营养素（如维生素、矿物质、氨基酸等），又包括草药或其他植物中的非营养素成分。
保健食品作为食品的一个种类，具有一般食品的共性，虽不能治疗疾病，但能调节人体功能，适于特定人群食用，被誉为21世纪的健康食品。
随着改革开放和国民经济的快速发展，在生活水平不断提高的同时，人们针对食品的功能也提出了预防疾病、养生保健等新的需求。
中华民族是注重饮食的民族，也是注重养生的民族，有着食疗和食养的悠久历史和传统，在中医药保健食品方面具有悠久的历史和独特的优势，保健食品作为食品行业的新兴之星，在近十年取得了突飞猛进的发展。
目前，中国市场上已出现1000多种保健品，除维生素和矿物质是较常见的保健食品的原料外，中药、植物药在保健食品中占有越来越重要的地位。
特别是在我国，在历代的医著和民间食谱、茶谱中均有大量使用中药或食物作为养生保健途径的记载。
例如，2000多年前的《神农本草经》载有中药365种，其中上品120种为君药，“ 主养命、以应天，无毒，多服久服不伤人 ”，大都有营养滋补的作用。
2002年，卫生部的卫法监发[2002]51号颁布了《药食同源物品可用于保健食品物品名单》、《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，明确了87种既是食品又是药品的物品、114种可用于保健食品的物品、59种保健食品禁用物品，以使消费者减少或避免误食、误用。
但至今消费者对这260种物品的营养与药用成分、食用方法、药理作用、药用方法、毒性与安全性的了解仍然知之甚少。
过去十余年中，我国屡次出现民众误食、误用“ 食品 ”或“ 保健品 ”的事件，耽误治疗，贻害无穷。
某些别有用心的无良之徒自称“ 神医 ”，欺骗或误导大众，给社会造成不良影响。

第一图书网, tushu007.com

<<药食同源物品使用手册>>

内容概要

本书依据2002年卫生部(卫法监发[2002]51号)颁布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》以及《药食同源物品可用于保健食品物品名单》，对114种可用于保健食品的物品的药理研究及科学使用方法进行整理，分别就原物品的基本性状、营养与药用成分、食用方法、药理作用、药用方法、安全性与毒理学评价、禁忌等内容进行了系统阐述，融理论、方法与应用于一体，侧重于实践应用。
书中重点介绍了可用于保健食品的物品的食用方法和药用方法，具有较强的实用性。
本书图文并茂，对读者具有深入浅出的指导作用。

本书适用于广大城乡居民，作为家庭科学膳食或药膳食疗用书；适用于各类餐饮从业者，作为药膳加工、食疗配餐的技术指导书；也可作为各类餐饮技术培训学校和中等职业学校的参考教材；又可作为高等学校食品科学与工程专业、烹饪专业、中医中药专业师生的参考书；是从事保健食品、药膳食品生产与研发工作者常用的参考书。

第一图书网, tushu007.com

<<药食同源物品使用手册>>

书籍目录

一、人参
二、人参叶
三、人参果
四、三七
五、土茯苓
六、大蓟
七、女贞子
八、山茱萸
九、川牛膝
十、川贝母
十一、川芎
十二、马鹿胎
十三、马鹿茸
十四、马鹿骨
十五、丹参
十六、五加皮
十七、五味子
十八、升麻
十九、天门冬
二十、天麻
二十一、太子参
二十二、巴戟天
二十三、木香
二十四、木贼
二十五、牛蒡子
二十六、牛蒡根
二十七、车前子
二十八、车前草
二十九、北沙参
三十、平贝母
三十一、玄参
三十二、生地黄
三十三、生何首乌
三十四、白及
三十五、白术
三十六、白芍
三十七、白豆蔻
三十八、石决明
三十九、石斛
四十、地骨皮
四十一、当归
四十二、竹茹
四十三、红花
四十四、红景天
四十五、西洋参

第一图书网, tushu007.com

四十六、吴茱萸
四十七、怀牛膝
四十八、杜仲
四十九、杜仲叶
五十、沙苑子
五十一、牡丹皮
五十二、芦荟
五十三、苍术
五十四、补骨脂
五十五、诃子
五十六、赤芍
五十七、远志
五十八、麦门冬
五十九、龟甲
六十、佩兰
六十一、侧柏叶
六十二、制大黄
六十三、制何首乌
六十四、刺五加
六十五、刺玫果
六十六、泽兰
六十七、泽泻
六十八、玫瑰花
六十九、玫瑰茄
七十、知母
七十一、罗布麻
七十二、苦丁茶
七十三、金荞麦
七十四、金樱子
七十五、青皮
七十六、厚朴
七十七、厚朴花
七十八、姜黄
七十九、枳壳
八十、枳实
八十一、柏子仁
八十二、珍珠
八十三、绞股蓝
八十四、葫芦巴
八十五、茜草
八十六、荜茇
八十七、韭菜子
八十八、首乌藤
八十九、香附
九十、骨碎补
九十一、党参
九十二、桑白皮

第一图书网, tushu007.com

九十三、桑枝
九十四、浙贝母
九十五、益母草
九十六、积雪草
九十七、淫羊藿
九十八、菟丝子
九十九、野菊花
一〇〇、银杏叶
一〇一、黄芪
一〇二、湖北贝母
一〇三、番泻叶
一〇四、蛤蚧
一〇五、越橘
一〇六、槐实
一〇七、蒲黄
一〇八、蒺藜
一〇九、蜂胶
一一〇、酸角
一一一、墨旱莲
一一二、熟大黄
一一三、熟地黄
一一四、鳖甲

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

（2）车前叶粥鲜车前草叶60g，粳米100g，葱白1根。
将车前叶洗净，切碎，同葱白煮汁后去渣，放人粳米加适量水煮粥。
具有利尿，明目，祛痰的功效。
适用于小便不通、淋沥涩痛、尿血、水肿、肠炎泻痢、黄疸、目赤肿痛、咳嗽痰多等病症。
遗精、遗尿病患者不宜食用。
（3）野苋车前汤红色野苋菜（连根）50g，鲜车前草50g，白糖适量。
将野苋菜、鲜车前草分别洗净加水500g同煎，煎后加白糖适量，作茶饮。
适于尿道炎引起的血尿，及小便不通、水肿、热痢、泄泻、目赤肿痛、两目昏花、喉痛等病症。
虚滑精气不固者忌用。
（4）凉拌车前车前嫩叶300g，精盐、味精、酱油、白糖、米醋、辣椒油、麻酱各适量。
将车前嫩叶择洗干净，沸水烫熟，清水洗一遍，捞出控去水分，切成段，放入盆中。
加入精盐、味精、酱油、白糖、米醋、辣椒油、麻酱，调拌均匀，装入盘中，即可食用。
具有利水、清热、明目、祛痰的功效。
适用于小便不畅、咳嗽痰多等病症。
（5）车前腐竹嫩车前叶150g，腐竹150g，精盐、味精、米醋、白糖、香油、辣椒油各适量。
将车前叶择洗干净，沸水烫熟，清水洗一遍，捞出，控去水分，切成丝或段，放人盆中；腐竹切丝，也放人盆内，加入精盐、味精、米醋、白糖、香油、辣椒油，调拌均匀，装入盘中，即可食用。
具有镇咳祛痰的功效。
（6）车前粉皮车前嫩叶150g，湿粉皮150g，精盐、味精、香油、米醋、白糖、酱油、蒜泥各适量。
将车前叶择洗干净，沸水烫熟，清水洗一遍，控去水分，切成丝，放人盆中；粉皮切成丝，放入盆中，加入精盐、味精、香油、白糖、米醋、酱油、蒜泥，调拌均匀，装入盘中，即可食用。
具有清热、祛痰、利尿的功效。
常用以滋阴补肾、清热通淋。
（7）车前叶西瓜粥车前叶50g，粳米100g，西瓜瓤2000g，葱白、精盐、味精各适量。
车前洗净，切碎。
西瓜去籽。
粳米洗净，水适量，武火煮熟改文火煮至米熟透，加入车前、精盐，再煮10min，拌入西瓜瓤。
具有清热，祛痰，利尿，明目的功效。
（8）车前茶鲜车前草足量，少许蜂蜜。
车前洗净，晒干，捣汁约100mL，调入蜂蜜，1次饮完。
1日2次。
具有利水退肿，祛痰止咳，清热明目的功效。
适用于水肿、小便不利、湿热淋病、泄泻，及咳嗽痰多、目赤肿痛等病症。
……

第一图书网, tushu007.com

<<药食同源物品使用手册>>

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