

<<日常食物速查宝典>>

图书基本信息

书名：<<日常食物速查宝典>>

13位ISBN编号：9787503420535

10位ISBN编号：7503420537

出版时间：2008-4

出版时间：姚海扬、姚之歌 中国文史出版社 (2008-04出版)

作者：姚海扬，姚之歌 著

页数：234

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>

<<日常食物速查宝典>>

内容概要

《日常食物速查宝典》详细介绍了对性功能有调理和补益作用的食物和中草药，精选了600多例性保健方面的美味佳肴，会让您的性福生活更加美满和谐。
中医世家、“树滋堂”第三代传人、中国药膳研究会常务理事姚海扬，集数十年研究与实践之心血，组织编纂了《健康快乐吃出来》。

<<日常食物速查宝典>>

作者简介

姚海扬，山东中医老堂号——树滋堂第三代传人，中国药膳研究会常务理事，中国烹饪协会会员，中国营养学会会员。

1985年主持筹建山东省第一家滋补养生药膳饭店——齐鲁药膳楼，所研制的滋补药膳菜谱，颇具影响，被专家誉为“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。

著有《中国食疗大典》（荣获1995年北方十城市科技图书一等奖、1995年山东营养学会优秀著作一等奖，被誉为第一部现代新型食疗本草专著）、《“树滋堂”养生丛书》（荣获中国药膳研究会2006年中国药膳食疗优秀著作特别奖）、《齐鲁养生美食》等药膳食疗专著。

<<日常食物速查宝典>>

书籍目录

蔬菜类 瓜果类 禽蛋类 水产类 畜肉类 谷豆类 菌菇类 调味、饮品类

<<日常食物速查宝典>>

章节摘录

瓜盯尖白果【食理】中医药认为，其性味甘，苦涩，平，有毒。

入肺、肾经。

【营养成分】蛋白质、脂肪、碳水化合物、核黄素、维生素E、钙、磷、钾、钠、铁、锌、硒、铜、锰。

【食效】敛肺气，定喘嗽。

止带浊，缩小便。

治哮喘、痰嗽、白带、白浊、遗精、淋病、小便频数。

1《滇南本草》：“大疮不出头者，白果肉同糯米蒸合蜜丸；与核桃捣烂为膏服之，治噎食反胃，白浊、冷淋；捣烂敷太阳穴，止头风跟疼，又敷无名肿毒。

”2《纲目》：“熟食温肺益气。

定喘嗽。

缩小便，止白浊：生食降痰。

消毒杀虫；（捣）涂鼻面手足，去皴泡、鼯黥、皴皴及疥癣疔匿、阴虱。

”3《本草再新》：“补气养心，益肾滋阴。

止咳除烦。

生肌长肉，排逐拔毒，消疮疥疽瘤。

”【宜】1肺结核咳嗽、虚弱哮喘者。

2体虚白带的女性。

遗精白浊、小便频数的中老年人。

小儿遗尿者。

银杏有收缩膀胱括约肌的作用。

对小儿遗尿、气虚小便频数、带下白浊、遗精不同等症有辅助疗效。

3银杏中的白果酸等有抑菌、杀菌作用，可治疗呼吸道感染性疾病。

4银杏还町以治疗心脑血管疾病。

【忌】1多食令人腹胀。

2白果含有氢氰酸，它能与人体细胞内的氧化酶相结合。

使细胞不能摄取氧气，使之失去活性，过量食用可能出现中毒症状，故不可多食。

白果毒素刺激消化道，易引起消化道的刺激症状；刺激神经系统，易引起中枢神经障碍、膝腱反射消失、皮炎、神经痛、皮肤脱落等症状。

白果中毒多发生在入秋白果成熟季节。

因炒食或煮食过量所致。

一般小儿食7-15粒，成人食40-30粒即可中毒。

<<日常食物速查宝典>>

编辑推荐

《日常食物速查宝典》揭秘300多种常见食物密码，精配700多种实用秘方偏方。

<<日常食物速查宝典>>

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>