第一图书网, tushu007.com

# <<食疗中药大全>>

## 图书基本信息

书名：<<食疗中药大全>>

13位ISBN编号：9787506262392

10位ISBN编号：7506262398

出版时间：2004-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：关培生

页数：179

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

# <<食疗中药大全>>

## 内容概要

本书由本草学及食疗专家关培生教授撰写，主要介绍可作食疗用的药物的名和实，其次叙述用于食疗部分形态及其食疗效果，并列选若干有关的食疗配方作为例证。
本套丛书由专家撰写，分为“专业系列”和“物料系列”两在类，前者包括烹饪技艺、饮食业经营管理等内容，后者则集中在饮食物料的介绍。

第一图书网, tushu007.com


## 作者简介

关培生，香港知名生物学及本草学家，长期佮生物学，本草食疗学之研究及教学工作。
又勤于著述，著作极丰，文章散见于香港及国内外杂志，并曾出版，本草研究入门》一书，及增订明要何克谏著，生草药性备要》、民初萧步丹著《岭南采药录》。
亦曾参与香港中文大学出版之《中国医药文化丛书》编撰工作，已出版之丛书有《中医文选》、《中药学发凡》及《本草研究入门》等。

第一图书网, tushu007.com

# <<食疗中药大全>>

## 书籍目录

出版说明编者的话食疗篇食疗养生概论药食同源药食相互渗透食为疗之本饮食养生之道常用食物的性质及功效食物的特性食疗文献简介《千金食治》《食疗本草》《食医心鉴》《圣济总录》《山家清供》《养老奉亲书》《饮膳正要》《食物本草》(明·薛己)《食物本草》(明·姚可成)《食物本草》(叫·卢和)《饮馔服食笺》《食物本草会纂》《增注备载食物本草》《食物中药与便方》其他昙花苦菜枸杞叶姜无花生玉米须枸杞子熟地黄龙眼肉何首乌……

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

汉语拼音：He Shou wu 别名：地精、交藤、多花蓼 英文名：Chinese corrlbir、d 学名：Polygonum multiflorum Thunb. 药材名：Radix Polygoni MUltiflor5 科属：蓼科，蓼属
基原物料的生态：多年生缠绕性草本。
根细长．前端膨大成不规则形的块根， 表面红褐色或暗褐色。
茎柔软攀援，基部木质． 中心空， 上多分枝草质。
叶互生，叶片卵形， 具长柄，基部抱茎。
圆锥花序，花小，绿色或绿白色。
瘦果椭圆形， 黑色。
花期8-10月。
来源：分布于河北、 山东、浙江、广东、云南等省。
喜生于山坡石缝中或林下灌木丛中。
食用部分：为蓼科植物何首乌的块根。
性味：味苦甘涩．性微温 有效成分：块根含有大黄酚(Chrysopt、anol)、大黄素(Emodin)和大黄酸(Rhein)， 有降低胆固醇的作用， 并能减轻动脉硬化。
食疗效果：有补肝肾、益精血、乌须发等疗效。
适用于头晕耳鸣、头发早白、腰膝痿软、高血脂等症。
食疗方选： (一)首乌茶：制首乌泡水代茶。
可治高血脂、冠状动脉硬化。
(二)首乌红枣煲蛋：制首乌、红枣与蛋共煮．蛋熟后去壳再煮。
可治血虚、面色苍白。
(三)首乌炖鸡：将首乌纳入鸡腹内．文火炖至鸡肉离骨。
可治神疲力乏、腰膝酸痛、产后血虚体弱。
使用注意： (一)本品生用与制用的药性、功能均有差别，食疗宜用制首乌。
(二)忌用铁器煎煮首乌。
备注： “生首乌”指收采后洗去泥沙、晒干的生药； “制首乌”指将生首乌与黑豆蒸煮后的药材。
汉语拼音：Sang Shen 别名：桑枣、桑果 英文名：Mulberry 学名：Morus albaL.
药材名：Fructus Mori 科属：桑科，桑属 基原物料的生态：落叶小乔木， 通常灌木状。
植物体含乳汁。
树皮黄褐色，枝灰白色。
叶互生，卵形，前端尖，边缘有锯齿，具柄。
花单性，雌雄异株， 黄绿色，雄花柔荑花序，雌花穗状花序。
聚合果腋生， 肉质，深紫色，有柄。
花期4—5月。
来源：分布于全国各省区， 主要为栽培。
喜生于山地， 常栽培于村旁、路边或山坡附近。
食用部分：为桑科植物桑树的聚花果序。
性味：味甘．性温 有效成分：桑椹含芸香甙、花青素甙、糖类、芦丁(Rutin)、菸酸、胡萝卜素、维生素A、B、C等。
食疗效果：有补肝、益肾、养血、生津之疗效。
食疗方选： (一)桑椹粥：先将桑椹浸泡，洗净后与糯米共煮粥， 临熟加入冰糖略煮．待糖溶化即成。
具补肝肾、养血气、明耳目之疗效。
适用于头晕目眩、视力减退、耳鸣等症。
(二)桑椹煎：鲜桑椹加水适量煎服。

第一图书网, tushu007.com


可治心肾衰弱、不寐、习惯性便秘。
使用注意：本品甘凉润滑，脾胃虚寒、腹泻者忌服。
汉语拼音：Ejiao 别名：驴皮胶、傅致胶 英文名：Dorlkey寸．de gelatiT、 学名：Equus asl．nus L. 药材名：Colla Corii Asini 科属：马科 基原物料的生态：驴为哺乳纲马科动物。
体形较马为小， 眼大， 耳毛，尾根毛似牛尾，毛黑灰色， 肩和四肢中部常见暗色条纹。性温驯． 富耐力．堪粗食。
寿命较马长。
驴皮汤浸软后， 刮去毛可熬成胶块，称为阿胶。
可供药用及作食疗用。
来源：主产山东、浙江。
以山东阿县出产的最为著名。
食用部分：为马科动物驴的皮去毛后煎熬制成的胶块。
性味：味甘，性平 有效成分：阿胶由骨胶原及其部分水解产物所组成。
主要成分为蛋白质， 水解后产生多种氨基酸，还含有钙、硫等。
阿胶能加快失血动物的血红蛋白及红细胞的增长速度。
食疗效果：有滋阴补血、安胎、止血、润燥之疗效。
食疗方选： (一)阿胶鸡蛋羹：预先将阿胶溶化， 鸡蛋去壳搅匀， 与阿胶同倒入碗内，加水至一碗， 调匀， 蒸熟成羹， 食时调味。
具滋阴养血、补虚安胎之疗效。
适用于胎动不安。
(二)阿胶炖肉：瘦猪肉洗净， 切片．加水炖熟，再加入阿胶炖化，低盐调味， 饮汤食肉。
具滋阴补血之疗效。
适用于失血性贫血、面色苍白、头晕心悸。

第一图书网, tushu007.com


## 媒体关注与评论

编者的话　　本书由本草学及食疗专家关培生教授撰写，主要介绍可作食疗用的药物的名（包括正名、别名、学名和药名）和实（包括其生态、产地、来源及其有效成份），其次叙述用于食疗部分的形态及其食疗效果，并列选若干有关的食疗配方作为例证。

由于本书以阐释食疗药物的特点为主，在篇幅有限的情况下，对有关食疗配方只能以简要的方式描述，不可能像一般的食谱书那样详细地把烹饪方法及物料的分量一一列出。

读者如需要此类资料，可请教食疗师或参阅本公司出版的有关食疗专业书和食谱。

第一图书网, tushu007.com

# <<食疗中药大全>>

## 编辑推荐

本书全书图文并茂，以近二百张药材及菜式图片介绍百多种在日常生活中较常见的食疗药物，从名称考证、科属来源到生态描述、性味功能、食用部位、有效成分及食疗价值的描述一应俱全，资料详尽精确。
每种食疗药物附有食疗方选，扼要介绍其用料、及疗效，极具参考价值。
阐释如何把饮食与季节、环境、年龄、性别及体质作紧密配合，以达到最佳的食疗效果，并就食物的特性及食疗文献作出介绍，有助读者进一步探讨健康之道。
本书作者为著名的生物学及本草学家，对食疗芗有深入认识和研究，书中引述内容能反映出目前食疗研究的最新成果。

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