

<<药食两用这样吃>>

图书基本信息

书名：<<药食两用这样吃>>

13位ISBN编号：9787509145692

10位ISBN编号：7509145694

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：高音 编

页数：178

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>

## <<药食两用这样吃>>

### 前言

人们常谓西菜注重营养，中菜讲究滋味，以为这是中西饮食之最大区别。

其实中国自古就很重视饮食与保健的关系，也留心烹饪的科学性。

李时珍说：“太古民无粒食，茹毛饮血，神农氏出，始尝草别谷，以教民耕，又尝草别药，以救民疾天。

轩辕氏出，教以烹饪，制为方剂，而后民始得遂养生之道。

”这说明最早的医药知识是从饮食中得来的。

《周纪·天官冢宰》中说，周代已设有专门管理宫廷饮食的官，叫“食医”，居各医师之首，由此可知最早的医务人员也是饮食专家。

中国最早的医疗方法要算饮食疗法，所以自古就有“医食同源”“药膳同功”的说法。

我国第一部医学理论专著，战国时期出现的《黄帝内经》中，就有许多用食物治疗疾病的记载。

战国名医扁鹊也主要是用医食结合的方法为人治病的。

他认为：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。

”中国人自古不仅把食物作为充饥的物品，还把它作为治病防疾的药品，提出，人有疾应以“五味、五谷、五药养其病”（《周礼·天官疾医》）。

## <<药食两用这样吃>>

### 内容概要

《药食两用这样吃》系统介绍了既是食品又是药品的近90种物品。对一些普通读者在生活中能购买到但是不明确使用方法的食材，进行了解释和指导。向读者们详细介绍了药食两用物品的性味归经、健康功效、药理应用、用法用量、使用注意等基本食用方法，详细列明了数百个健康食谱和分步做法，是广大读者日常生活和保健的指导性图书。

<<药食两用这样吃>>

作者简介

高音，生于医学世家，自幼耳濡目染，感兴趣于治病救人，悬壶济世，现就职于中国中医科学院望京医院，望闻问切之余，腾出精力，教普通百姓吃喝之道，愿大家远离医院，健康生活。

## &lt;&lt;药食两用这样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

一 药食并用, 食助药效 药物与食物的性 药物与食物的味 药膳的常用制法二 寒性, 凉性药食两用品  
 百合 百合绿豆粥 / 百合莲子煨鸡脯肉 西芹百合 / 百合如意鲜贝 / 百合梨糖 / 百合炖香蕉 / 银杏百合  
 菜心烧百合 / 百合西芹炒乳鸽 / 柿饼百 合鲫鱼汤 / 冰糖百合 / 银耳百合炖香蕉 / 百合杞子茶 百合莲  
 子红枣粥 / 莲子百合瘦肉粥 / 百合大枣银杏羹 川贝母 川贝鸡蛋 / 秋梨膏 川贝梨 / 川贝百合汤 / 川贝  
 母炖瘦肉 / 川贝母海蜇瘦肉汤 / 川贝母蜜枣瘦肉汤 / 川贝母炖蜜糖 丹参 丹参酒 / 丹参蜜饮 蓝桂仁茶  
 / 红花糯米粥 / 养肝消瘀蜜 / 山楂丹参茶 / 五参茶 / 丹参枸杞茶 心痛茶 / 参姜茶 / 丹参黄豆汁 淡竹  
 叶 竹叶甘草饮 / 竹叶银花芦根茶 百合洋参竹叶茶 / 竹叶石膏粥 / 麦冬竹叶粥 / 淡竹叶酒 / 竹叶粥 番  
 泻叶 菠菜番泻叶鸡蛋汤 / 番泻叶茶 / 番泻叶蜜 槐花 槐花饼 槐花猪肠 / 二花茶饮 / 槐花包子 绞股蓝  
 绞股蓝粥 / 绞股蓝燕麦粥 / 绞股蓝炖乌龟 / 绞五山茶 金银花 银花栀子粥 / 双花饮 银花饮 / 金银花粥  
 / 桑叶双花饮 菊花 菊花萝卜粥 / 菠菜菊花汤 菊花小米粥 / 绿豆菊花汤 / 菊花核桃 仁粥 决明子 枯  
 草决明瘦肉汤 / 草决明海带汤 / 杞菊决明子茶 / 菊楂决明茶 / 菊花决明子粥 / 决明子茄子煲 何首乌  
 玉须茶 / 决明子粥 / 决明子蜂蜜饮 / 桃仁决明蜜茶 / 决明苡蓉茶 苦丁茶 菊花苦丁茶 / 苦丁茶 / 翠衣  
 苦丁茶 昆布 绿豆海带粥 / 糖渍海带 海带排骨汤 / 海带醋 / 绿豆海带汤 马齿苋 马齿苋煎水 / 马齿苋  
 玄参饮 大蒜马齿苋 / 凉拌马齿苋 / 马齿苋荸荠糊 麦冬 杏仁麦冬饮 / 沙参麦冬饮 / 麦冬甘草粥 / 麦冬  
 粥 / 茉莉麦冬茶 / 麦冬茯苓糕 牡蛎 牡蛎粥 牡蛎煎饼 / 天然牡蛎汤 / 牡蛎豆腐汤 / 牡蛎紫菜汤 胖大  
 海 胖大海蜜饮 / 胖大海茶 蒲公英 凉拌蒲公英 / 蒲公英绿豆汤 三草红糖蛋 / 蒲公英甘草茶 / 丹皮瓜  
 仁粥 桑椹 桑椹菊花茶 / 桑椹粥 / 桑椹大枣饮 / 桑椹冰糖茶 / 滋肾固齿八宝鸭 薏欧仁 薏米绿豆粥 /  
 薏米荸荠汤 / 茅根薏米粥 / 薏仁莲米粥 冬瓜薏仁汤 / 薏苡仁饭 / 薏仁番茄瘦肉面 鱼腥草 绿豆鱼腥草  
 羹 / 鱼腥草煎山楂 鱼腥草拌莴笋 / 鱼腥草莲子汤 / 鱼腥草粥 / 鱼腥草苜蓿汤 / 鱼腥草炖猪肚 珍珠 珍  
 珠米粥 / 珍珠茶 / 珍珠奶 芦荟 芦荟猪蹄汤 / 凉拌芦荟 / 芹菜芦荟汁 / 芦荟玉米粒 芦根 桑菊芦根水  
 / 石膏芦根粥 / 五叶芦根汤 / 芦根竹茹粥 鲜芦根粥 / 鲫鱼粥 / 银石芦根饮 / 薄荷芦根水 / 芦根白茅  
 饮 / 芦根茶 / 绿豆芦根饮 / 五汁饮 北沙参 沙参百合玉竹粥 / 沙参玉竹鸭 百合沙参炖鱼翅 / 沙参怀山  
 煲兔肉 / 沙参粥 / 七味鸭 薄荷 薄荷梨粥 / 绿豆薄荷汤 薄荷大米粥 / 银花薄荷饮 / 薄荷汤面 / 三鲜饮  
 / 广东凉茶 / 金菊百合茶 罗汉果 柿饼罗汉果汤 / 罗汉果橄榄茶 / 罗汉果煲猪肺 雪梨炖罗汉果川贝 /  
 减肥健身饮 / 罗汉 果茶 / 罗汉果瘦肉汤 西洋参 洋参炖甲鱼 / 西洋参茶 淡豆豉 葱豉粥 / 豆腐豆豉葱  
 白汤三 平性药食两用品 阿胶 阿胶枣 / 阿胶鸡子羹 红枣阿胶粥 / 鲤鱼阿胶粥 / 胡萝卜阿胶炖猪肉 白  
 果 白果蒸鸡蛋 / 白果蛋 白果炒百合 / 栗子白果羹 / 白果冬瓜子杏仁饮 / 冰糖白果 / 核桃白果炖生姜  
 柏子仁 柏子仁炖猪心 / 柏子仁粥 赤小豆 薏米赤小豆粥 / 三豆粥 赤小豆粥 / 苍术赤豆汤 / 红薯豆沙  
 饼 鲤鱼陈皮煲 / 益肝利湿汤 / 花生小豆鲫鱼汤 天麻 天麻杜仲酒 / 天麻鸭子 / 天麻瘦肉猪脑汤 / 天麻  
 鲤鱼 党参 药蒸肚片 / 健脾鲫鱼汤 / 参芪鸡汤 / 黄参茶 / 参枣莲子粥 / 枸杞红枣蛋 参连莲子汤 / 鳝鱼  
 强筋健骨汤 / 党参枸杞蒸雏鸽 / 参芪猪肉焖老鸭 / 参枣米饭 补中益气糕 / 参归炖猪心 / 黑米党参山  
 楂粥 榧子 独脚金榧子鹌鹑瘦肉汤 蜂蜜 蜂王浆蜂蜜 / 冰糖蜜西瓜 蜂蜜土豆汁 / 空心菜白萝卜蜂蜜露  
 / 三蔬一果蜜饮 / 蜂蜜橙子茶 芝麻蜂蜜粥 / 酥蜜粥 / 芦笋桂花蜜汁 / 红枣花生蜜 / 白萝卜炖蜜糖 /  
 甜蜜黄瓜、 蜂胶 茯苓 茯苓粉饼 / 山药茯苓包子 茯苓枣粥 / 茯苓车前子粳米粥 / 茯苓赤小豆包 / 冬  
 瓜鲤鱼汤 / 固胎八珍鸡 / 四君子茶 参术茯苓茶 / 茯苓饼 / 芝麻茯苓粉 / 白芍 饮 / 十全大补鸡汤 甘草  
 菊花甘草汤 / 绿豆甘草汤 麦枣甘草萝卜汤 / 甘草藕汁饮 / 板蓝根糖茶 / 紫草二豆粥 / 健胃茶 / 陈皮  
 甘草煲 鸡翅 葛根 葛根粉粥 粉葛瘦肉汤 / 葛根绿豆菊花粥 / 葛根粉 蛤蚧 人参蛤蚧粥 / 蛤蚧补骨脂  
 粉 杏贝水梨蛤蚧汤 / 蛤蚧虫草炖瘦肉 / 蛤蚧大枣炖乌鸡 .....四 温热性药食两用品

<<药食两用这样吃>>

章节摘录

插图：

## <<药食两用这样吃>>

### 编辑推荐

《药食两用这样吃》：食物有药性，五味五谷正确吃。  
药物有食方，药膳做出美味来。  
性味归经 健康功效 用法用量 使用注意

<<药食两用这样吃>>

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>