

<<药补不如食补>>

图书基本信息

书名：<<药补不如食补>>

13位ISBN编号：9787530867990

10位ISBN编号：7530867997

出版时间：2012-5

出版时间：天津科学技术出版社

作者：段二虎

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>

<<药补不如食补>>

内容概要

《药补不如食补:你不可不知的食疗秘密》将人们日常之食物归纳总结,分为五谷杂粮、蔬菜、水果三个大的方面,将其中所属食物从性味归经、食用方法、营养成分、保健功效、功能主治、食疗验方、食用禁忌方面进行了全面介绍,具有很强的可读性和实用性。

相信《药补不如食补:你不可不知的食疗秘密》定会为您进行食补养生提供有益的参考和借鉴。

<<药补不如食补>>

作者简介

段二虎，男，1976年生，毕业于河北医科大学，有多年从医经验，对中国传统医学有着深入研究。在工作之余编写一些普及医学类图书，出版有《食物养生宝典》等书。

<<药补不如食补>>

书籍目录

五谷杂粮养生篇 小麦 荞麦 大麦 薏米 糯米 玉米 燕麦 粟米 黑米 绿豆 赤小豆 扁豆 蚕豆 豌豆 花生 芝麻
蔬菜养生篇 一、叶菜类养生保健 韭菜 水芹 菠菜 香菜 油菜 白菜 二、根茎类养生保健 芋头 山药 胡萝卜
马铃薯 莲藕 洋葱 三、瓜茄类养生保健 冬瓜 黄瓜 南瓜 丝瓜 番茄 茄子 四、食用菌类养生保健 香菇 金
针菇 猴头菇 黑木耳 银耳 五、海产菜类养生保健 海带 紫菜 海藻 水果养生篇 芒果 梨 苹果 橘 葡萄 石榴
菠萝 桃子 杏子 柿子 香蕉 草莓 柚 西瓜 柠檬 李子 猕猴桃 甜瓜 樱桃 荔枝 龙眼 罗汉果 栗子 桑葚 山楂 木
瓜 哈密瓜 杨桃

<<药补不如食补>>

章节摘录

版权页：慢性支气管炎：茄子根糖浆，2~3次/日，50毫升/次，10日/疗程，连服3个疗程。

茄子根糖浆制法：切饮片的茄根2000克，置罐内加水温浸30分钟，加热至沸，共煮3次，煎煮时间各2.5，2和1.5小时，3次煎液过滤，合并浓缩至500毫升放冷；另取蔗糖40克，溶于适量蒸馏水中，煮沸趁热过滤，使成单糖浆，入冷却浓缩液中，再入苯甲酸钠5克，溶解后加水至1000毫升，搅匀过滤，分装即得。

冻伤：茄子（焙干）、白芨各等份，同研极细末，水调匀后涂患处，再使患处离火一定距离，烤干，再涂再烤，反复两三次，勿水洗。

茄根200克，煎水熏洗患处，1~2次/日。

茄杆1000克，辣椒杆500克，放铁锅内煮液，取3次滤液合并，浓缩成膏，涂患处或将膏溶于水中熏洗，1次/日。

疔病，扁挑体脓肿，牙龈炎，牙龈出血，鼻出血，便秘，痔疮出血：大蒜25克，茄子500克，鲜汤、葱花、生姜末、精盐、白糖、酱油、味精、淀粉、植物油各适量。

茄子去蒂剖成片，每片表面划成1厘米宽的十字花刀，然后切4厘米长、2厘米宽的长方形片；大蒜去皮捣蓉。

炒锅上火，放油烧五成热，入茄子翻炒，再入葱、姜、蒜、盐、酱油和鲜汤，烧沸后用小火烧10分钟，翻匀，最后用糖、淀粉加水调成芡淋锅中，入味精食。

功能：凉血止血，消肿止痛。

肝炎：黄疸型，紫茄数千克，同米煮饭，连食数日。

慢性病毒患者，紫皮茄子250克，连皮切片置盘中蒸熟，凉后加蒜泥、盐、味精等调味食。

肠风下血，久患不愈：大茄种3个，1个/次，湿纸包煨熟，放瓶内，以无灰酒1升半沃之，蜡纸封闭3日，去茄暖饮。

茄叶熏干为末，米饮下。

茄蒂烧存性，为末，15克/次，食前米饮调下。

经霜茄连蒂，烧存性研末，每日空腹温酒送服。

或茄子煨熟，酒渍，暖酒空心分服。

乳癌溃烂：紫花茄鲜叶晒干或烘干，研细末，过筛装瓶消毒。

药粉撒癌溃烂面，覆盖两层消毒纱布，1~2次/日。

换药时可用淡茶水或生理盐水洗去疮面污物，再行上药。

上药时须将药粉撒于腐肉最多的疮面，不可撒在新鲜肉芽或正常黏膜上，以免引起湿疹及皮炎。

当恶臭已除，渗液停止，疮口腐肉已脱落或清除干净时，立即停药，以免创面扩大、发生疼痛及充血水肿；但该药对乳癌溃烂恶臭无根治作用，仍须配合其他治癌方法。

<<药补不如食补>>

编辑推荐

《药补不如食补:你不可不知的食疗秘密》编辑推荐：渴望健康长寿一直就是人类千百年来的不断追求，在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下，靠五谷杂粮的营养也不乏有安享天年的寿星。《药补不如食补:你不可不知的食疗秘密》与保健专家和农作物营养专家联手打造食物养生手册，帮助人们在日常饮食过程中达到保健的效果。

<<药补不如食补>>

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>