

<<图解在家学食疗>>

图书基本信息

书名：<<图解在家学食疗>>

13位ISBN编号：9787533541002

10位ISBN编号：7533541006

出版时间：2013-3

出版时间：海峡出版发行集团,福建科学技术出版社

作者：李健 编

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>

## <<图解在家学食疗>>

### 内容概要

《图解在家学食疗: 食疗完美指南》以《本草纲目》为线索, 精选了85种日常生活最常用的中药和蔬果, 并补充中药、蔬果的学名、性味、主治、现代营养素和挑选方法, 而且每种中药、蔬果都附上精美的手绘插图, 以牵线的方式图解植物各部位的性味和主治。

同时精选出了一百多种常见的药膳, 适合所有想以更安全的方法预防和治疗疾病的现代人。

《图解在家学食疗: 食疗完美指南》读者可以根据自己及家庭的健康状况和食材的搭配特性, 为全家人搭配出更加科学的饮食, 让您在轻松享受各种美味的同时, 护卫您和家人的身体, 开启健康时尚生活的新体验。

## &lt;&lt;图解在家学食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

食材药膳速查 常见病症适用药材速查表 养生保健11种中药蔬果 第一章中医食疗知识入门 中药的四气与五味 食物的五色与五味 居家食疗五宜五禁 食疗药膳的选用 特效食材推荐 食疗中药的鉴别 药膳材料的保存与使用 药膳的烹饪方法 第二章补益五脏篇 人参——补脾益肺·安神益智 黄精——健脾润肺·养阴益肾 白术——健脾益气·燥湿止汗 枣——补脾益气·养血安神 甘草——补脾益气·调和诸药 莲——补脾止泻·固肾益精 椰子——补脾催乳·益肾强腰 栗——益气健脾·补肾强筋 荔枝——养血健脾·理气止痛 薏苡——滋阴润肺·养阴生津 桑——清肺润燥·清肝明目 麦门冬——清肺清心·养阴生津 橄榄——清肺利咽·生津解毒 杏——润肺定喘·止渴生津 小麦——养心益肾·除热止渴 远志——宁心安神·祛痰消肿 芍药——柔肝止痛·养血敛阴 杜仲——补肝益肾·强腰壮骨 淫羊藿——补肾壮阳·强筋健骨 私房养生药膳 第三章调养六腑篇 藿香——化湿止呕·和中解暑 草豆蔻——温中止呕·燥湿行气 肉豆蔻——涩肠止泻·温中行气 大蒜——温中行滞·解毒杀虫 胡椒——温中散气·开胃解毒 丁香——温中降逆·温肾助阳 石榴——健脾消积·涩肠止泻 荸荠——化痰消积·清热生津 菱角——补脾益胃·强健腰膝 沙参——益胃生津·养阴清肺 山楂——消食化积·除滞解瘀 槟榔——杀虫消积·行气利水 茉莉——理气止痛·辟秽开郁 私房养生药膳 第四章储治感冒篇 黄芪——益卫固表·健脾补中 防风——祛风解表·胜湿止痛 菊花——疏散风热·清肝明目 柴胡——解表退热·疏肝解郁 薄荷——疏风散热·利咽透疹 牛蒡——疏散风热·消肿解毒 细辛——祛风散寒·温肺化饮 生姜——散寒解表·降逆止呕 葱——发表通阳·解毒杀虫 稻——养阴生津·除热止汗 私房养生药膳 第五章清热降火篇 黄芩——清热泻火·燥湿解毒 芥苳——清热解毒·润燥化痰 知母——清热泻火·生津润燥 黄瓜——清热生津·利水解毒 地榆——凉血止血·解毒敛疮 紫草——解毒透疹·活血凉血 黄连——清热燥湿·泻火解毒 蒲公英——化解热毒·消痈散结 地黄——清热凉血·养阴生津 茄子——清热解毒·活血消肿 丝瓜——清热化痰·凉血解毒 私房养生药膳 第六章活血调经篇 当归——活血补血·调经止痛 番红花——活血化瘀·凉血解毒 慈姑——凉血活血·散结解毒 王不留行——活血通经·下乳消痈 牛膝——活血通经·益肾健骨 马鞭草——活血通经·利水消肿 茺蔚——活血调经·清肝明目 香附——调经止痛·疏肝解郁 艾叶——散寒调经·止血安胎 私房养生药膳 第七章化痰通络篇 桔梗——宣肺祛痰·利咽排脓 紫苏——宣肺化痰·理气宽中 梨——清肺化痰·生津止渴 贝母——化痰止咳·清热润肺 秦艽——祛除风湿·通络止痛 菖蒲——化痰开窍·祛湿利痹 菠菜——清热化痰·止咳平肝 海藻——软坚消痰·利水退肿 私房养生药膳 第八章润肠利尿篇 桃——生津润肠·活血消积 肉苁蓉——壮阳润肠·补肾益精 芝麻——润燥滑肠·滋养肝肾 决明——润肠通便·清热明目 灯心草——利尿通淋·清心降火 车前——清热利尿·凉血解毒 大豆——健脾利水·宽中导滞 豌豆——利尿止泻·清凉解暑 香瓜——止渴利尿·清暑解烦 薏苡——利水消肿·渗湿健脾 泽泻——利水消肿·渗湿泄热 苜蓿——利尿消肿·健脾利湿 芭蕉——利尿解暑·清热解毒 葡萄——利尿通淋·调补气血 海带——泄热利水·祛脂降压 私房养生药膳

## <<图解在家学食疗>>

### 章节摘录

版权页：插图：药膳材料的保存 药膳材料一般都应放置在阴凉、干燥、通风处为佳。

需要长时间保存的药材，最好放在密闭容器内或袋子里，或者冷藏。

药材都有一定的保质期，任何药材都不宜放太长时间。

生虫或发霉的药材，不可再继续使用。

如果买回来的药材上有残留物，可以在使用前用清水浸泡半小时，再用清水冲洗之后，才可入锅。

药材受潮后，要放在太阳下，将水分晒干，或用干炒的方法将多余水分去除。

药膳材料的使用 药膳的制作除了要遵循相关医学理论，要符合食材、药材的宜忌搭配之外，还有一定的窍门，这样可以使药膳吃起来更像美食。

1.适当添加一些甘味的药材：因为具有甘味的药材既有不错的药性，又可以增加菜肴的甜味，这样就会使药膳的整体味道更好。

2.用调味料降低药味：人们日常生活中所用的糖、酒、油、盐、酱、醋等均属药膳的配料，利用这些调味料可以有效降低药味。

如果是炒菜，还可以加入一些味道稍重的调味料。

3.将药材熬汁使用：这样可以使药性变得温和，又不失药效，还可以降低药味，可谓“一举三得”。

4.药材分量要适中：切忌做药膳时用的药材分量与熬药相同，这样会使药膳药味过重，影响菜品的味道。

5.药材装入布袋使用：这样可以防止药材附着在食物上，既减少了苦味，还维持了菜肴的外观和颜色。

除了以上一些诀窍，还要注意药膳的配料一般因人而异，要根据就餐者不同的生理状况配以不同的药材，以达到健身强体、治病疗伤的功用。

中药与食物相配，使“良药苦口”变为“良药可口”。

## <<图解在家学食疗>>

### 编辑推荐

《图解在家学食疗:食疗完美指南》针对不同症状精选出适用药材、蔬果，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病养生、有病调养，做到对症下药。

由于每个人的体质不同，所处的环境各异，并非所有药材都适用，因此仍须经过医师针对个人情况调配方剂，才能达到真正防病治病的效果。

<<图解在家学食疗>>

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>