

<<你不可不知的100味食用中药>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100味食用中药>>

13位ISBN编号：9787534568725

10位ISBN编号：7534568722

出版时间：2009-9

出版时间：江苏科技

作者：吴启南//刘圣金

页数：198

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>

<<你不可不知的100味食用中药>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的100味食用中药>>

内容概要

随着社会经济的发展、生活节奏的加快，人们对医疗保健也有了更高的要求，普遍希望在不知不觉中、在日常生活中就能达到保健强身，甚至治疗疾病的目的。为了满足广大人民群众的需求，编者精心选择了100味食用中药向大家推荐。这100味食用中药，在日常生活中十分常见，也常被大家作为食物食用。本书介绍了这100味食用中药的功效、现代研究，以及食谱等内容，使读者在食用这些食用中药时，能够更有针对性，更好地为保健强身服务。

<<你不可不知的100味食用中药>>

书籍目录

A 清热解毒 中药1 野菊花 中药2 金银花 中药3 鱼腥草 中药4 马齿苋 中药5 蒲公英 中药6 连翘 中药7 决明子 中药8 绿豆 中药9 芦根 中药10 淡竹叶 中药11 栀子 中药12 青果
B 发汗解表 中药13 生姜 中药14 菊花 中药15 紫苏叶 中药16 淡豆豉 中药17 桑叶 中药18 薄荷 中药19 葛根 中药20 白芷 中药21 香薷 中药22 桂枝
C 温热散寒 中药23 干姜 中药24 肉桂 中药25 吴茱萸 中药26 小茴香 中药27 八角茴香 中药28 丁香 中药29 高良姜 中药30 胡椒 中药31 花椒 中药32 荜茇
D 顺气去痛 中药33 陈皮 中药34 香橼 中药35 枳壳 中药36 橘红 中药37 佛手 中药38 薤白 中药39 刀豆 中药40 香附 中药41 玫瑰花
E 补益健体 中药42 西洋参 中药43 冬虫夏草 中药44 人参 中药45 山药 中药46 大枣 中药47 蜂蜜 中药48 何首乌 中药49 百合 中药50 枸杞子 中药51 桑葚 中药52 甘草 中药53 沙棘 中药54 白扁豆 中药55 黑芝麻 中药56 玉竹 中药57 黄精 中药58 龙眼肉 中药59 阿胶 中药60 益智仁 中药61 党参 中药62 杜仲 中药63 韭菜子 中药64 麦冬 中药65 天冬 中药66 明党参 中药67 龟甲
F 消食化积 中药68 神曲 中药69 山楂 中药70 麦芽 中药71 鸡内金 中药72 稻芽 中药73 莱菔子
G 化湿醒脾 中药74 砂仁 中药75 豆蔻 中药76 草豆蔻 中药77 草果 中药78 藿香
H 涩精补肾 中药79 五味子 中药80 乌梅 中药81 肉豆蔻 中药82 芡实 中药83 莲子 中药84 覆盆子
I 祛风除湿 中药85 蕲蛇 中药86 乌梢蛇 中药87 路路通 中药88 桑枝 中药89 丝瓜络 中药90 桑寄生
J 止咳平喘 中药91 桔梗 中药92 胖大海 中药93 昆布 中药94 苦杏仁 中药95 白果 中药96 紫苏子 中药97 罗汉果 中药98 枇杷叶 中药99 百部 中药100 紫菀后记

<<你不可不知的100味食用中药>>

章节摘录

A 清热解毒 中药4 马齿苋 食用功效 马齿苋来源于马齿苋科一年生草本植物马齿苋的干燥地上部分。

适宜于肠胃道感染、皮肤粗糙干燥、维生素A缺乏症、角膜软化症、眼干燥症、夜盲症的患者食用。

食谱精选 马齿苋糖水：取马齿苋60~90克（鲜草加倍），扁豆花3~12克，水煎加红糖，一日服2次。

或马齿苋烧存性，研细，以糖水调服。

每次服6克，一日2次。

可治疗赤白痢疾。

马齿苋蛋白饮：取鲜马齿苋，洗净捣烂绞汁约60克，生鸡蛋2个，去黄，将蛋白掺入马齿苋汁中搅和，开水冲服，每日1次。

可治疗妇女赤白带。

马齿苋汁：取鲜马齿苋绞汁，每次约30克，开水冲服，一日2次。

可用于治疗黄疸。

凉拌马齿苋：马齿苋500克洗净焯后切段，加入黄酒、精盐、白糖、胡椒粉、麻油拌匀。

油锅烧热，入葱花、蒜茸煸香，淋在马齿苋上，吃时拌匀。

当菜佐餐，适量食用。

功能清热解毒，降脂减肥，对兼有慢性胃肠炎的高脂血症患者尤为适宜。

现代研究 马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的柠檬酸、苹果酸、氨基酸以及生物碱等成分。

维生素A样物质能维持上皮组织如皮肤、角膜及结合膜的正常功能，参与视紫质的合成，增强视网膜感光性能，也参与体内许多氧化过程。

现代药理研究表明，马齿苋对大肠杆菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌等均有抑制作用，特别对痢疾杆菌的作用很强。

中药5 蒲公英 食用功效 蒲公英来源于菊科多年生草本植物蒲公英的干燥全草。

适宜于上呼吸道感染、眼结膜炎、流行性腮腺炎、乳痈肿痛、胃炎、痢疾、肝炎、胆囊炎、急性阑尾炎、泌尿系统感染、盆腔炎、痈疖疔疮、咽炎、急性乳腺炎、淋巴腺炎、瘰疬、疔毒疮肿、急性结膜炎、感冒发热、急性扁桃体炎、急性支气管炎、尿路感染等患者食用。

食谱精选 蒲公英茶：取蒲公英75克，水1000毫升。

将蒲公英洗净，放入锅中，加水淹过蒲公英，大火煮沸后盖上锅盖，小火熬煮1小时，滤除茶渣，待凉后即可饮用。

经常饮用，可清火解毒，利水消肿。

蒲公英粥：取蒲公英60克，金银花30克，粳米50~100克。

先煎蒲公英、金银花，去渣取汁，再入粳米煮成粥。

任意服食，具清热解毒之功效。

适用于乳腺炎、扁桃体炎等患者。

现代研究 蒲公英含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等。

药理作用表明对金黄色葡萄球菌和溶血性链球菌有较强杀灭作用；对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、变形杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌及卡他球菌等有一定杀灭作用；对某些病毒、真菌以及钩端螺旋体也有抑制作用。

中药6 连翘 食用功效 连翘为木樨科植物连翘的干燥果实。

具清热解毒、消肿散结、疏散风热之功效，适宜于痈肿疮毒、瘰疬痰核、热淋涩痛、风热外感等患者食用。

食谱精选 连翘茶：取连翘6克、甘草2克。

将所有原料混合，用沸水冲泡10分钟即成。

具生津止渴、清热泻火、清凉提神之功效。

<<你不可不知的100味食用中药>>

现代研究 连翘含三萜皂苷，果皮含甾醇、连翘酚、生物碱、皂苷、齐墩果酸、香豆精类，还有丰富的维生素P及少量挥发油。

研究表明，连翘有广谱抗菌作用，抗菌主要成分为连翘酚及挥发油，对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌有很强的抑制作用，对其他致病菌、流感病毒以及钩端螺旋体也均有一定的抑制作用。

本品有抗炎、解热作用。

齐墩果酸有强心、利尿及降血压作用；维生素P可降低血管通透性及脆性，防止溶血。

其煎剂有镇吐和抗肝损伤作用等。

<<你不可不知的100味食用中药>>

编辑推荐

《你不可不知的100味食用中药（畅销特惠版·第2辑）》告诉你《你不可不知的100味食用中药（畅销特惠版·第2辑）》以食用中药为主题，告诉我们100味有食用和药用两重功效的中药及其烹饪、食疗方法。

这些中药菜肴可以使你远离疾病。

百味人生，百趣百题

<<你不可不知的100味食用中药>>

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>