

<<本草纲目饮食调养全书>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目饮食调养全书>>

13位ISBN编号：9787534583100

10位ISBN编号：7534583101

出版时间：2011-9

出版时间：江苏科技

作者：石晶明 编

页数：335

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>

## <<本草纲目饮食调养全书>>

### 内容概要

石晶明主编的《本草纲目饮食调养全书》以《本草纲目》为依据，从日常生活的视角，通过传统中医药和现代营养两个途径，分析了近200种常见食物和中药材的食疗和营养保健功能，囊括400个单味治病方、400个本草附方、1000多款养生配方和药膳。

本书所有的本草附方均取自《本草纲目》，经过认真筛选，重点选用了常见、常用的方子，并将原文进行白话文释义，让读者能够更方便地将保健、康复寓于日常饮食之中，达到养生、防病、治病的目的。

本书还介绍了各项食材的食用宜忌、选购与储存、厨房小窍门等，内容全面，给读者最贴心的指导，是每个家庭不可或缺的健康生活好帮手。

## <<本草纲目饮食调养全书>>

### 作者简介

石晶明，中医名家施维智嫡传弟子，毕业于上海中医药大学中医专业，潜心于中医临床、教学、研究工作三十多年，并曾先后担任上海济南街道医院、淮海街道医院院长及上海市卢湾区卫生工作者协会副主任。

2000年，开设个人工作室和中医诊所，提供中医医疗、养生保健以及美容咨询方面的服务，积极传播和推广中华传统文化。

目前，担任国内《生活周刊》、《上海大众卫生报》、《家庭医生》、《健康向导》、《上海中医药报》等多家媒体的特约撰稿人，并在上海中医药大学等高校担任客座讲师以及多家医疗机构的医学顾问。

<<本草纲目饮食调养全书>>

书籍目录

第一章 谷物篇

粳米.....脾、胃  
糯米.....脾、胃、肺  
小米.....脾、胃、肾  
薏米.....脾、胃、大肠  
玉米.....胃、大肠  
燕麦.....脾、胃、肝  
小麦.....心、脾、肾  
黄豆.....胃、大肠  
绿豆.....心、胃  
红小豆.....心、小肠  
芝麻.....肺、肾

第二章 蔬菜篇

白菜.....胃、大肠  
卷心菜.....胃、大肠  
胡萝卜...肺、脾  
菠菜.....胃  
油菜.....肝、肺、脾  
芹菜.....胃、膀胱  
山药.....肺、胃、肾  
空心菜.....肝、心、大肠、小肠  
西红柿.....肺、胃  
生菜.....胃、膀胱  
豇豆.....脾、胃  
韭菜.....胃、肝、肾  
茄子.....胃、大肠  
青椒.....心、肺  
黄瓜.....胃、大肠  
丝瓜.....肝、胃  
西葫芦.....脾、胃、肾  
洋葱.....心、脾  
菜花.....脾、胃、肾  
土豆.....胃、大肠  
冬瓜.....肺、大肠、膀胱  
苦瓜.....心、肝  
南瓜.....胃、大肠  
竹笋.....脾、肝、大肠  
香椿.....肺、胃、大肠  
荸荠.....肺、胃  
百合.....心、肺、大肠、小肠  
芦荟.....肝、胃、大肠  
茭白.....脾、胃  
芋头.....胃、大肠

第三章 果品篇

苹果.....脾、胃

<<本草纲目饮食调养全书>>

梨.....肺、胃  
 橙.....胃、大肠  
 桃.....肝、大肠  
 猕猴桃.....脾、胃  
 葡萄.....肺、脾、肾  
 菠萝.....脾、肾  
 香蕉.....脾、胃  
 石榴.....肾、大肠  
 西瓜.....心、胃、膀胱  
 柿子.....肺  
 木瓜.....肺、胃、膀胱  
 荔枝.....肝、脾  
 李子.....肝、胃  
 杏.....肝、心、胃  
 草莓.....肺、胃  
 芒果.....肝、脾  
 大枣.....脾、胃、心  
 山楂.....脾、胃、肝  
 樱桃.....脾、肝  
 橄榄.....肺、胃  
 椰子.....肺

第四章 肉禽蛋篇

猪肉.....脾、胃、肾  
 牛肉.....脾、胃  
 驴肉.....脾、肝  
 羊肉.....脾、肾  
 狗肉.....脾、胃、肾  
 鸡肉.....脾、胃  
 鸭肉.....肺、肾  
 鸡蛋.....心、胃、肾  
 鸭蛋.....心、肺、脾  
 鹅肉.....胃  
 鹌鹑蛋.....肺、脾

第五章 菌藻篇

海带.....胃、肝、肾  
 紫菜.....肺  
 香菇.....脾、胃  
 平菇.....肺、脾  
 猴头菇.....脾、胃、心  
 金针菇.....肺、胃、肾  
 银耳.....肺、胃、肾  
 木耳.....胃、大肠

第六章 水产篇

鲤鱼.....脾、肾  
 草鱼.....脾、肾  
 鲫鱼.....胃、大肠  
 甲鱼.....肝、肺、脾

<<本草纲目饮食调养全书>>

鲈鱼.....肝、脾、肾  
 带鱼.....肝、脾  
 平鱼.....肝、胃  
 黄鱼.....脾、胃  
 鲢鱼.....脾、胃  
 鳊鱼.....肝、脾、肾  
 泥鳅.....肝、肾  
 鳗鱼.....肝、肾  
 鱿鱼.....肝、肾  
 海参.....心、肾  
 虾.....脾、肾  
 螃蟹.....肝、胃  
 蛤蜊.....肝、肾

第七章 饮品篇

牛奶.....脾、肺、胃  
 豆浆.....脾、胃、大肠  
 蜂蜜.....肺、脾、大肠  
 菊花.....肺、肝  
 绿茶.....肝、肺  
 红茶.....肝、肺  
 月季花.....肝

第八章 调料篇

葱.....肺、胃  
 姜.....脾、胃、肺  
 蒜.....脾、胃、肺  
 白糖.....脾  
 红糖.....脾、肺  
 醋.....肝、胃  
 酱油.....胃、脾、肾  
 花椒.....脾、肺、肾  
 胡椒.....胃、大肠

第九章 常用中药篇

何首乌.....肝、肾  
 白芍.....肝、心、肾  
 人参.....脾、肺  
 党参.....脾、肺  
 西洋参.....心、肺、肾  
 芡实.....脾、心、肾  
 冬虫夏草.....肺、肾  
 枸杞.....肝、肾  
 益母草.....心、肝、肾  
 金银花.....肺、胃、大肠  
 鹿茸.....肝、肾  
 甘草.....脾、胃、心、肺  
 黄芪.....肺、脾  
 三七.....肝、胃  
 麦冬.....胃、心

<<本草纲目饮食调养全书>>

黄精.....肝、肾  
 当归.....肝、心、脾  
 地黄.....肝、肾  
 阿胶.....肺、肝、肾  
 肉苁蓉.....肾、大肠  
 杜仲.....肝、肾  
 女贞子.....肝、肾  
 决明子.....肝、大肠  
 夏枯草.....肝、胆  
 灵芝.....心、肝、肺  
 五味子.....肺、肾、心  
 白术.....脾、胃  
 桂枝.....心、肺、膀胱  
 补骨脂.....肾、脾  
 桑葚.....肝、肾  
 红花.....心、肝  
 川芎.....肝、胆、心  
 川贝母.....肺、心  
 胖大海.....肺、大肠  
 天冬.....肝、肾  
 柏子仁.....心、肾、大肠  
 紫苏.....肺、脾  
 陈皮.....脾、肺  
 香附.....肝  
 佛手.....肝、脾、胃、肺  
 鸡内金.....脾、胃  
 麦芽.....脾、胃、肝  
 薄荷.....肺、肝  
 荆芥.....肺、肝  
 海马.....肝、肾  
 淫羊藿.....肝、肾  
 远志.....心、肾、肺  
 桑寄生.....肝、肾  
 夜交藤.....心、肝  
 郁金.....心、肝、胆  
 桔梗.....肺  
 枇杷叶.....肺、胃

附录：

各类人群健康膳食宜忌提示

100种病症饮食调养

章节摘录

版权页：插图：单方治病胃痛：糯米100克，百合适量，煮粥，熟时加少许红糖即可。

便秘：糯米100克，葡萄干适量，煮粥食用。

贫血：糯米100克，大枣适量，煮粥食用。

乳腺增生：糯米60克，山药适量，白糖少许，用水煎服。

天然养生补中益气：糯米100克，煮为稀粥服食，每日1-2次，喜好甜食者，可加白糖同煮。

补虚止血：糯米、藕粉、白糖加水适量，揉成团，放于蒸锅笼屉上蒸熟吃。

o养生药膳增强体质，适合于体质虚弱、面色萎黄、少气乏力者食用。

糯米百合粥：糯米100克，百合、莲子各10克，白糖、蜂蜜各适量。

糯米、百合、莲子洗净备用。

锅中注入清水适量，烧到半开时，倒入所有原料，待大火煮沸后调至小火慢慢熬制，粥熟时加入适量的白糖和蜂蜜，搅拌均匀即可。

调理肠胃，胃肠虚弱者可常食。

糯米藕片：藕200克，糯米100克，白糖、糖浆各适量。

藕去皮洗净，将一端切开做盖；糯米洗净，浸涨，灌入藕段中，盖上盖，用牙签刺牢放入锅中。

锅中注水，放白糖后用大火烧开后，然后用小火慢煮至熟，切片装盘，淋糖浆即可。

宽中健脾、祛热解暑、活血化瘀。

黄豆糯米粥：黄豆、糯米各80克，核桃2个。

黄豆、糯米洗净，放入温水中浸泡半小时捞出；核桃敲碎取仁。

锅中注入适量清水，加入糯米，大火烧开后转小火，然后加黄豆、核桃仁，煮熟即可。



<<本草纲目饮食调养全书>>

媒体关注与评论

《本草纲目》乃医中之圣，集中国药学之大成，广罗博采，曾费三十年之殚精，造福生民，使多少人延年活命，——郭沫若

<<本草纲目饮食调养全书>>

编辑推荐

<<本草纲目饮食调养全书>>

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>