第一图书网, tushu007.com

# <<百种中药保健食谱>>

## 图书基本信息

书名：<<百种中药保健食谱>>

13位ISBN编号：9787535936073

10位ISBN编号：7535936075

出版时间：2004-9

出版时间：广东科技出版社

作者：黎同明 编

页数：171

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

# <<百种中药保健食谱>>

## 内容概要

《百种中药保健食谱》是该系列丛书的其中一本。
本书主要注重养生保健方面的饮食疗法，特别是在老年人、妇女、儿童保健方面占有较大的比例。
本书所选用的100味中药均是目前市面上容易购到的中药品种，而且安全有效，按书中的用量用法煎煮饮用，——般不会出现不良反应。
本书的着眼点是“先进性”与“实用性”，所谓先进性，是指本书所选用的食谱均是作者近几年从临床工作中总结出来的，且大部分食谱已经验证效果明确，凡已公开发表疗效欠佳的食谱均不纳用，主要在“新”字上下功夫。
所谓实用性，是指本书以多发病、常见病以及人的不同体质为对象，选择临床有效且易于制作的食谱，读者可按自己的体质所需或发病情况，选用其中的食谱，达到有病治病，无病防病的目的。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

川芎小茴香延胡索山药熟地黄黄柏枸杞子桃仁补骨脂夏枯草王不留行椿皮冬葵子桂枝浮小麦路路通丝瓜络菟丝子郁金当归白术北芪丹参益母草二七泽兰红花车前草蒲公英阿胶桑寄生白芍杜仲通草山萸肉吴茱萸肉桂续断香附艾叶荆芥青皮……

## 章节摘录

书摘　【制法】　①将乌鸡去肠杂、洗净切块，其余用料洗净。
　②将全部用料放入锅内，加清水适量，文火煮l～1·5小时，加盐调味，随量饮用。
　【功效】清热祛湿止带。
　【适应证】带下属湿热内蕴者。
症见阴道分泌物增多，色白或黄，量多味臭，粘稠如鼻涕样，伴身重倦怠，小便短赤，舌淡红，苔白黄微腻，脉缓或濡。
对于阴道炎、子宫颈炎等见有白带增多属湿热内蕴者，可用本食谱调理。
食谱2：车前马蹄饮　【用料】车前草(鲜品)30克半边莲15克 马蹄粉50克蜂蜜适量　【制法】将车前草、半边莲洗净，加清水适量，武火煲沸后，文火煮30分钟，加入湿化马蹄粉搅拌均匀，再加蜂蜜调味即可，随量饮用。
　【功效】清热解毒，利水通淋。
　【适应证】淋症属热结膀胱者。
症见尿频，尿急，尿痛(灼热刺痛)，尿短赤，口渴不多饮；舌红，苔黄，脉滑数。
对于产前(或产后)泌尿系感染见有上症属热结膀胱者，可用本食谱调理。
　食谱3：车前草土茯苓乌龟汤　【用料】车前草30克 土茯苓(鲜品)100克蝉蜕10克 防风6克蒲公英10克 白藓皮12克乌龟150克　【制法】　①将乌龟用开水烫死，排尿，去头、爪、内脏，斩块洗净：其余用料洗净。
　②将全部用料放入锅内，加清水适量，文火煮1～1．5小时，加盐 调味，随量饮用。
　【功效】清热祛湿，疏风止痒。
　【适应证】风疹、湿疹。
症见皮肤疹出色红，或遍身方片斑点，瘙痒，抓破后渗出津水，苔白或黄，脉浮数有力。
对于荨麻疹、皮炎、皮肤瘙痒症、银屑病、扁平疣、疥疮、急性肾炎等属风毒湿热为患者，可用本食谱调理。
　蒲公英　蒲公英，又名公英、黄花地丁。
味苦、甘，寒。
为菊科蒲公英属多种多年生草本植物的带根全草。
其花黄色，外层有白色长毛，具涓丝闪光，毛根圆柱状，故此，又名黄花地丁。
具有清热解毒，消痈散结的功效。
　研究表明，蒲公英提取液试管内对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌有较强的杀菌作用，对肺炎双球菌、绿脓杆菌亦有杀灭作用。
　食谱1：蒲公英马齿苋蜂蜜饮　【用料】蒲公英(鲜品)30克 马齿苋50克 小蓟30克 蜂蜜适量　【制法】将蒲公英、马齿苋、小蓟洗净，加清水适量，武火煮开文火煮30分钟，加蜂蜜调味，随量饮用。
　【功效】清热祛湿，凉血止血。
　【适应证】淋证属湿热下注(热重于湿)者。
症见小便不畅，淋痛，甚至阴痒，尿血，血色鲜红，量少，舌红，苔白，脉沉数。
膀胱炎、尿道炎见有上症属湿热下注者，可用本食谱调理。
　食谱2：公英青皮山楂饮　【用料】蒲公英30克 青皮15克 山楂15克 蛇葡萄(叶、茎同用)20克 红糖适量　【功效】清热解毒，散结消肿。
　【制法】将蒲公英、青皮、山楂、蛇葡萄洗净，水煎去渣取汁，加红糖溶化，即可饮用。
　【适应证】乳痛属热毒壅结者。
症见乳房一侧或两侧疼痛膨胀，红肿，按之则疼痛加剧，伴发热发冷，全身不适，口苦口渴，小便短赤，大便干硬，舌红苔黄薄，脉弦数。
对于乳腺炎(初产妇)、乳腺增生等见有上症属热毒内盛者，可用本食谱调理。
　阿胶，又名盆胶、驴胶。
味甘、平。

为马科动物驴的皮，经漂泡去毛后熬制而成的胶块。
以色乌黑，光亮，透明，无腥臭气，经夏不软者为佳。
具有补血、止血、滋阴润肺的功效。
主治冲任虚损崩漏，产后出血不止，胎漏及阴虚火旺失眠，阴虚肺燥子嗽。
本品可促进血液凝固，能加速红细胞和血红蛋白的生长：能改善体内钙的平衡，促进钙的吸收。
隐隐作痛，喜按，或经期延长，或月经长期量多，色淡质稀，面色苍白、神疲乏力、头晕心悸，舌淡苔薄白，脉细弱。
对于子宫粘膜卜肌瘤、子宫腺肌症、子宫发育欠佳等见有上症属气血虚弱、胞宫失养者，町用本食谱调理。
食谱2：胶艾鸡汤 【用料】阿胶15克 艾叶10克 杜仲20克 童子鸡150克 生姜15克 【制法】 ①将鸡肉洗净，斩块；艾叶洗净，纱布包；杜仲刮去粗皮，洗生姜洗净，拍烂：阿胶洗净。
②将所有材料(阿胶除外)放入锅内，加清水适量，文火煮2小时后，去药包，加入阿胶溶化，加食盐调味，随量饮用。
【功效】补肾助阳，固冲安胎。
【适应证】胎漏，胎动不安属肾气不足，胎失所养者。
症见妊娠道少量山血，色淡黯，质清稀，腰酸冷痛，腹痛下坠。
对于曾堕胎、头晕耳鸣、畏寒肢冷、眼眶黯、夜尿多、舌淡苔白、脉细、先兆流产、先兆早产等见有上症属肾气不足、胎失所养，引¨木食洲调理。
食谱3:阿胶当归鸡汤 【用料】阿胶15克 当归9克 熟地黄15克 艾叶9克 生姜10克枣10枚 乌鸡肉150克 【制法】 ①将鸡肉洗净、斩块，其余材料洗净。
②将全部用料放入锅内，加清水适量，文火煮1—1。
5小时，加盐，随量饮用。
【功效】养血止血，调经安胎。
……

第一图书网, tushu007.com



## 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