

<<余自强天天食疗手册>>

图书基本信息

书名：<<余自强天天食疗手册>>

13位ISBN编号：9787549100286

10位ISBN编号：7549100284

出版时间：2010-8

出版时间：南方日报

作者：余自强

页数：302

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>

<<余自强天天食疗手册>>

前言

中国传统医学宝典《黄帝内经》认为，饮食调养当以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”

。近日，余自强君又推出大作《余自强天天食疗手册》。

先睹之下，深感其将《黄帝内经》上述论断之精义一以贯之，而且极尽收罗之能事，几乎将目所能及的食物囊括其中，堪称普及和弘扬养生之道的又一扛鼎之作。

从传统和现代养生学的角度，《余自强天天食疗手册》对所收录的300多种食材、饮品，均从性味功效、营养成分、使用方法和宜忌事项诸方面作出详细描述，并“附赠”食疗便方若干，使之真正变成百姓“餐桌上的疗养大全”。

而这些经余君精心挑选出来的食物，既有常见的畜肉禽蛋、瓜菜水果、水产茶酒，又有罕见的“新异”食品，如昆虫和某些较少食用的水生动物。

难得的是，它们都蕴涵着“五味调和”的膳食养生原则，包含着余君的苦用心——帮助读者真正了解“无使过之，以伤其正”的饮食之道，并能学以致用，在日常饮食中调理身心，焕发生命的活力。

屈指算来，为余君著作写序已有多次，此固由余君谦牧之德所致，然余亦欣有所托、乐见其成矣。

来日当此美事，仍将“献拙”而为之。

是为序。

<<余自强天天食疗手册>>

内容概要

本书收录多达350种的食材与饮品，分别从性味功效、宜忌事项、营养成分等方面作出详细的描述，并提供1000多条具滋养、补益、调理功效之养料便方，以传统中医药理指导日常餐饮之道，既经济又快捷且易于操作。

读者从中不仅对食疗可以有一个全面的了解，同时又能轻松掌握简易的食疗方法。

丰富的内容、简单易懂的文字表述、精美的图片及系统化的编排，使本书成为最实用的食物疗效手册。

。

<<余自强天天食疗手册>>

作者简介

余自强，广东省中医院资深药师，广东省中医学会药膳委员会委员，广东省科普作家协会会员，广州日报品牌专栏“今日靓汤”作者，被誉为“岭南汤王”，2008年中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”得主之一。

已出版著作有《今日凉茶》、《中药活用图典》、《中草药便典》、《

<<余自强天天食疗手册>>

书籍目录

"代序食物疗效速查表谷物大米(水稻/旱稻/白米/粳米)糯米(糯稻/江米/元米)小米(谷子/糯秫/糯粟/粟米)大麦(裸麦/牟麦/糯麦/饭麦)小麦(麸/麦子)荞麦(净肠草/玉麦/甜麦/花麦)高粱(木稷/蜀秫/蜀黍)玉米(包谷/包米/棒子/玉茭)薏米(苡米/苡仁/菩提珠/六谷米)畜肉猪肉(豕肉/豚肉/彘肉/稀肉)猪蹄(前肘肉/前蹄膀)猪蹶(后肘肉/后蹄膀/后腿肉/后秋)猪蹄(猪四足/猪手/猪脚)猪尾(皮打皮/节节香)猪筒骨(筒子骨)猪脊骨(猪上骨)猪髓(猪脊髓)猪肺猪血(猪红)猪胰(猪横膈)猪肚(猪胃)猪油(荤油/大油/猪脂肪)猪膀胱(猪小肚/猪尿胞/猪脬)猪脑(猪脑髓)猪心猪舌(猪脷/猪大脷)猪皮(猪肤)猪肠(猪大肠)猪肝(猪润)猪腰(猪腰子/猪肾)猪胆(猪胆汁)牛肉(黄牛肉/水牛肉)牛骨牛肚(牛百叶/牛膾)牛胆(水牛胆/黄牛胆)牛筋(牛蹄筋)牛脑(牛头)牛心牛肝牛腰(牛肾)牛肺牛鞭(牛冲)羊肉(焦羊肉/绵羊肉/青羊肉)羊血(羊红)羊心羊肝羊肾(羊腰/羊肾子)羊肚(羊胃)羊肺羊骨(羊骨头)羊胆(羊胆汁)羊脑(羊头)兔肉(草兔肉/山兔肉/黑兔子肉)兔肝狗肉(犬肉/黄耳肉/地羊肉/家犬肉)狗鞭(狗肾/狗精/犬阴)狗宝(狗结石)马肉马宝(马粪石/马结石)骆驼肉驴肉(漠骟肉/毛驴肉)麝香(香麝/獐子/山驴子/脐香)阿胶(东阿胶/驴皮胶/阿胶珠)鹿茸(鹿茸片)鹿鞭(鹿冲/鹿冲肾/鹿外肾)鹿筋(鹿脚筋)鹿胶(鹿白胶/鹿角胶)猫肉鹿肉(小鹿肉/黄鹿肉)獐肉(河鹿肉)獐骨菜蔬韭菜(钟乳草/草钟乳/起阳草/壮阳草)芥菜(雪菜/雪里蕻/羊角菜/霜不老)大白菜(黄芽菜/黄矮菜/黄芽白菜/结球白菜)小白菜(松菜/夏菘/油白菜/江门白菜)菜花(花菜/花椰菜/西兰花)芹菜(香芹/药芹/蒲芹/野芹)油菜(芸苔/菜苔/苔菜/胡菜)菠菜(菠菱/菠棱/赤根菜/鹦鹉菜)空心菜(通菜/空心苋/空筒菜/竹叶菜)生菜(莴苣菜/千金菜)苋菜(红苋/绿苋/青香苋/米苋)黄花菜(金针菜/萱萼/忘忧草/川草花)田葛菜(野油菜/山芥菜/山萝卜/碎米菜)苦麦菜(茶/游冬/野苣/苦苣)马齿苋(马齿菜/五行草/马食菜/马踏菜)香椿(山椿/白椿/红椿/香椿叶)蕨菜(吉祥菜/如意菜/龙头菜/拳头菜)芦笋(龙须菜/长命菜/小百部/石刁柏)茭笋(茭瓜/茭草/篙巴/茭白子)茼笋(茼苣/茼菜/藤菜/千金菜)洋葱(葱头/玉葱/球葱/圆葱)竹笋(毛笋/竹芽/竹肉/竹胎)马铃薯(土豆/洋芋/地蛋/洋番薯)淮山(山药/薯蓣/薯药/土薯)芋头(毛芋/芋艿/芋根/土芝)胡萝卜(番萝卜/小人参/菜人参/丁香萝卜)萝卜(莱菔/罗菔/芦菔/紫菘)番薯(红薯/甘薯/白薯/地瓜)葛根(甘葛/粉葛/葛薯/食用葛藤)莲藕(藕/荷梗/灵根)百合(重迈/重箱/摩罗/夜合花)荸荠(马蹄/马薯/乌芋/勃脐)西红柿(番茄/番柿/洋柿子)辣椒(番椒/海椒/圆椒/尖椒)枸杞子(杞子/枸杞叶/枸杞菜/枸杞苗)禽肉与蛋家鸡(丹雄鸡/烛夜)鸡血(鸡红)鸡肝鸡蛋(鸡子/鸡卵)乌骨鸡(乌鸡/药鸡/黑脚鸡/竹丝鸡)珍珠鸡(珍珠鸟/珠鸡)野鸡(山鸡/雉)鸽肉(鹁鸽肉/飞奴肉/家鸽肉)鸽蛋(鸽卵)燕窝(白燕子/官燕/毛燕/血燕)鹅肉(家雁/舒雁)鹅肝鹅血(家雁血)鹅蛋(鹅卵/鹅弹)鸭蛋(鸭卵/鸭子)鸭肉(白鸭肉/鸳鸯肉)鹌鹑(澳大利亚鸵鸟)鹌鹑(鹌鸟/宛鹑/亦喉鹑/红面鹌鹑)鹌鹑蛋(鹌鸟蛋/鹌鹑卵)鹧鸪(石鸡/红腿小竹鸡)斑鸠(斑佳/锦鸠/鹁鸠/祝鸠)瓜白瓜(稍瓜/生瓜/越瓜/酥瓜)冬瓜(白瓜/东瓜/枕瓜/地芝)节瓜(毛瓜)葫芦瓜(壶卢/瓠瓜/瓠子/蒲瓜)丝瓜(水瓜/绵瓜/蛮瓜/胜瓜)茄瓜(落苏/茄子/矮瓜/昆仑瓜)黄瓜(玉瓜/胡瓜/刺瓜)苦瓜(癞瓜/凉瓜/锦荔枝/红姑娘)南瓜(番瓜/饭瓜/倭瓜/金冬瓜)豆黄豆(黄大豆/大豆/菽)黑豆(乌豆/黑大豆/冬豆子/大菽)绿豆(青小豆)赤小豆(赤豆/红豆/红饭豆)四季豆(芸豆/菜豆/白豆/唐豆)豌豆(胡豆/荷兰豆/青小豆/青斑豆)扁豆(茶豆/南豆/娥眉豆/篱笆豆)刀豆(大刀豆/洋刀豆/挟剑豆/刀豆子)蚕豆(胡豆/佛豆/豇豆/仙豆)水产海鲜鱼头(鱼脑)鱼肝草鱼(鲛鱼/青草鱼/草鲛/混子)鲛鱼(鲛鱼/额白鱼/鲛鱼/鲛胡子)鲤鱼(赤鲤/白鲤/鲤拐子/赖鲤)鳊鱼(石桂鱼/桂鱼/鲜花鱼)鲢鱼(扁鱼/白鲢/白脚鲢/鲢子鱼)带鱼(柳鞭鱼/带柳/裙带龟/海刀鱼)鲫鱼(鲃鱼/鲫瓜子/喜头鱼/童子鲫)鳝鱼(黄蚺/海蛇/黄鳝/长鱼)青鱼(鲭/青鲩/乌青/黑鲩)鲟鱼(瘟龟/鳃鱼/时鱼)鳊鱼(团头鳊/鲂鱼/白扁鱼)鲈鱼(花鲈/花糜/鲈子鱼)黑鱼(鱧鱼/乌鱼/黑鲤鱼/乌棒)鲨鱼(蛟鱼/沙鱼/鳊鱼)黄鱼(石首鱼/黄花鱼/石头鱼)鲑鱼(青砖鱼/油筒鱼/鲑巴鱼)沙丁鱼(鳀鱼)金枪鱼(青干/吞拿鱼)三文鱼(大马哈鱼/鲑鱼)平鱼(鲳鱼/镜鱼/叉片鱼)鲈鲤(花鱼/青脖)鲮鱼(雪鲮/土鲮鱼/鲮公/龄鱼)鱼(赤/老虎鱼/鲮鱼/蒲鱼)鳙鱼(花鲢/胖头鱼/松鱼/大头鱼)河豚鱼(鲀鱼/东方鲀/气泡鱼/廷巴鱼)比目鱼(牙鲆/地鱼/偏口/鞋底鱼)银鱼(银条鱼/面条鱼/鲑残鱼)鳊鱼(乌鳊/棱鱼/子鱼/乌仔鱼)鳊鱼(鲢鱼/白鳞鱼/白力鱼/网扁)鳊鱼(明太鱼/石肠鱼/大头腥/鳊狭)凤尾鱼(鲚鱼/刀鱼/江鲚)鲱鱼(青

<<余自强天天食疗手册>>

条鱼/海青鱼/红线) 鲍鱼(鳆鱼/石决明鱼/明目鱼) 章鱼(八爪鱼/八带鱼/望潮) 鱿鱼(柔鱼/枪乌贼) 墨鱼(乌贼鱼/乌侧鱼/缆鱼) 泥鳅(鳅/鳅/鳅鱼) 鳗鱼(鳗鲡鱼/白鳝/蛇鱼) 鱼翅(翅筋/翅针) 白花胶(鱼肚/鱼胶/鱼鳔) 海参(刺参/海鼠) 海龙(杨枝鱼/钱串子) 海马(水马/马头鱼/龙葵子) 蛤蜊(海蛤肉/蛤蜊肉) 蚬(扁螺/黄蚬/河蚬) 蚶(蚶子/毛蚶) 蚌(河蚌/河歪/河蛤蜊/鸟贝) 牡蛎(蚝黄/海蛎子) 牡蛎(蚝黄/海蛎子) 淡菜(壳菜/海红/蛙海) 蛭子(缢蛭/青子/青马/竹蛭) 干贝(江瑶柱/马甲柱) 田螺(螺蛳/蜗螺) 螃蟹(河蟹/毛蟹/稻蟹/中华绒螯蟹) 虾(明虾/大虾/海虾) 甲鱼(鳖/水鱼/团鱼/元鱼) 乌龟(金龟/元绪) 海蜇(海蚝/水母/石镜) 海藻(海带花/乌菜/海草/海根菜) 海带(昆布/伦布/海昆布/海马蔺) 紫菜(紫英/索菜/灯塔菜/子菜) 菌类蘑菇(蘑菇/麻菇/鲜菇/鲜蘑) 草菇(兰花菇/包脚菇/秆菇/贡菇) 香菇(冬菇/冬菇/香蕈/合蕈) 金针菇(冬蘑/冻菌/金钱菌/智力菇) 鸡腿菇(鸡枞/鸡松菌/鸡肉菌/伞把菇) 猴头菇(猴头/猴菇/猴菌菇/猬菌) 黑木耳(云耳/木耳/蕈耳/木蛾) 银耳(白木耳/雪耳/白耳/银耳菌) 灵芝(灵芝草/灵芝菇/菌灵芝/木灵芝) 冬虫夏草(冬虫草/虫草/夏草冬虫) 茯苓(云苓/金翁/更生/松柏芋) 草木人参(野山参/高丽参) 何首乌(首乌/地精) 五指毛桃(佛掌榕/粗叶榕/五爪毛桃/广东人参) 玉竹(铃铛菜/竹根七/玉竹参) 佛手(佛手柑/佛手香黄/香黄/手柑) 菊花(白菊花/甘菊花/杭白菊/黄菊花) 野菊花(野菊/甘菊花) 西洋参(洋参) 麦冬(麦门冬/寸冬) 金银花(银花/忍冬花) 茅根(白茅根/兰根/白花茅根/茅草) 天门冬(天冬/明天冬/肥天冬/大天冬) 夏枯草(棒柱头草/灯笼头草) 芦荟(奴会/讷会/真芦荟) 坚果种仁核桃(胡桃/合桃/胡桃仁/唐秋子) 葵花子(瓜子/向日葵子/转日葵子) 松子(海松子/松子仁/新罗松子) 杏仁(苦杏仁/甜杏仁) 莲子(藕实/莲肉/莲米/泽芝) 板栗(栗子/大栗/栗果/梳子) 白果(银杏/灵眼/佛指甲/佛指柑) 黑芝麻(脂麻/胡麻/乌麻/交麻) 花生(落花生/长生果/地豆/番豆) 南瓜子(白瓜子/金瓜米) 芡实(鸡头实/鸡头米) 菱角(水菱/水栗子/沙角) 虫杂乌梢蛇(乌蛇/乌花蛇/剑脊蛇/黑风蛇) 壁虎(蝎虎/守宫/天龙/爬墙虎) 田鸡(青蛙/蛙鱼/青鸡/坐鱼) 哈士蟆(林蛙/哈什蟆/雪蛤) 蟾蜍(癞蛤蟆/蛤蛤蟆/癞疙疱) 蜗牛(水牛儿/天螺/鼻淋虫) 蚯蚓(地龙/亚细亚环毛蚓/曲蟮/土龙) 蜈蚣(吴公/天龙/百足虫) 斑蝥(斑猫/龙尾/芫菁) 蚂蚁(玄驹/玄龟/蚁) 蝗虫(蚱蜢/草螟/蚱蚂/蝗蝻) 禾虫龙虱(水龟子/水鳖虫/射尿龟/尿缸贼) 蝎子(钳蝎/全蝎/全虫/茯背虫) 蚕蛹(小蜂儿) 蜂蜜(蜜糖/白蜜/石饴/白沙蜜) 蜂胶蜂花粉(百花精) 蜂王浆(蜂皇浆/王浆/蜂王乳/蜂乳) 水果荔枝(丹荔/离子/勒荔/火山荔) 橙(甜橙/黄果/金球/鹅壳) 樱桃(含桃/荆桃/宋樱/朱果) 枣(红枣/大枣/酸枣/于枣) 石榴(安石榴/甜石榴/甘石榴/丹若) 榴莲(金枕/甲仑/青尼) 杨梅(珠红/朱红/树梅/圣生梅) 桃(桃实/蜜桃/毛桃/寿桃) 橘(橘子/蜜橘/朱砂橘/大红袍) 桂圆(龙眼/龙目/圆眼/圆肉) 山楂(红果子/胭脂果/山里红/山梨) 梅子(青梅/白梅/乌梅/梅实) 椰子(胥余/胥耶/椰栗/越王头) 葡萄(蒲桃/蒲萄/菩提子/山葫芦) 草莓(洋莓/地果/地莓/凤梨草莓) 苹果(频婆/平波/柰子) 芒果(檬果/望果/蜜望子/沙果梨) 李(李子/李实/嘉庆子/嘉应子) 橄榄(青果/忠果/谏果/山榄) 柠檬(柠果/黎檬子/宜母果/梦子) 杨桃(洋桃/五敛子/三棱子/阳桃) 波罗蜜(大树菠萝/树菠萝/天菠萝/牛肚果) 柑(金实/木奴/新会柑/瑞金奴) 杏(杏实/甜梅) 番木瓜(番瓜/铁脚梨) 梨(雪梨/鸭梨/白梨/黄梨) 枇杷(芦桔) 香蕉(焦子/焦果/牙蕉) 猕猴桃(白毛桃/猴仔桃/阳桃/毛梨子) 西瓜(寒瓜) 柚(柚子/文旦/胡柑/朱栾) 哈密瓜(库洪) 甘蔗(干蔗/竿蔗/薯蔗/竹蔗) 柿子(红柿/米果/猴枣/大盖柿) 桑椹(葇/桑实/乌椹/桑枣) 调料蒜(胡/胡蒜/大头蒜/独头蒜) 姜(生姜/鲜姜/川姜/白姜) 葱(大葱/小葱/葱白/四季葱) 桂皮(山肉桂/肉桂/土桂/山桂皮) 茴香(土茴香/瘳谷茴香) 芥末(芥子末/芥辣粉) 大茴香(八角/大料) 小茴香(香丝菜/谷茴香/土茴香) 孜然(安息茴香/阿拉伯茴香/野茴香) 薤白(薤白头/野蒜/小独蒜) 豆蔻(肉果/玉果/肉豆蔻) 芫荽(香菜/胡荽/满天星) 紫苏(赤苏/苏叶/叶紫苏/桂荏) 花椒(川椒/蜀椒/红椒) 橄榄油(橄榄油/青果油) 罗勒(兰香/九层塔/香菜/佩兰) 丁香(公丁香/丁子香/鸡舌香) 薄荷(人丹草/蕃荷菜) 胡椒(浮椒/玉椒) 乳牛奶(牛乳) 酸牛奶(酸奶) 人乳(母乳/人奶) 羊奶(羊乳) 马奶(马乳) 茶绿茶 红茶 黑茶 黄茶 青茶 白茶 玳玳花茶(枳壳花茶/代代花茶/酸橙花茶) 玫瑰花茶(徘徊花茶/笔头花茶/湖花茶/刺玫花茶) 茉莉花茶(奈花茶/木梨花茶/末利茶/香花茶) 杜仲茶(思仲茶/丝棉皮茶/玉丝皮茶) 栀子花茶(栀子茶/山栀花茶/野桂花茶/白蟾花茶) 桂花茶(木樨花茶/九里香茶) 银杏茶(白果叶茶) 绞股蓝茶(甘茶蔓茶/五叶参茶/七叶胆茶) 洋甘菊茶(大地的苹果) 洛神花茶(洛神葵茶/洛花茶/洛济葵茶/山茄茶) 决明子茶(草决明茶) 酒黄酒(老酒/绍兴酒/米酒) 雄黄酒(雄精/石黄/薰黄/黄金石) 白酒(烧酒/白干) 啤酒葡萄酒(红葡萄酒/白葡萄酒)

<<余自强天天食疗手册>>

章节摘录

插图：治疗急慢性肝炎、心律失常、冠心病、老年慢性支气管炎、支气管哮喘：蚌肉250克、灵芝20克、冰糖60克。

蚌肉洗净，灵芝用砂锅加水煎煮约1小时，隔渣去灵芝，取浓汁加入蚌肉再煮，放进冰糖待溶化即成。

。

每隔2~3天服1次。

治疗肝肾阴虚、眼目昏花、眩晕、视力不足、糖尿病：鲜蚌肉500克、生姜1片。

将鲜蚌肉洗净，与姜片一起放入炖盅中，加开水适量，加盖用文火炖2~3小时，调味即可食用。

美容润肤：新鲜蚌肉200克、金针菇100克、调料适量。

鲜蚌肉、金针菇洗净，烧热油锅，将调料先煸炒片刻，放入蚌肉稍炒后，再放金针菇，加适量清水，并加料酒、食盐等，用武火煮开，改文火再煮20分钟，即可食用。

治疗轻型糖尿病：蚌肉100克、苦瓜250克。

共煮汤，加油盐调味，熟后喝汤吃苦瓜、蚌肉。

<<余自强天天食疗手册>>

编辑推荐

《余自强天天食疗手册》：材取天然：详析350多种食材的营养、性味、功效，让菜篮子装满健康。

养疗相辅：以传统中医药理指导日常餐饮摄养之道，兼收辅疗和强身之效。

药食同源：精选1000道具滋养、补益、调理功效之佳肴，将菜市场当作养生坊。

国务院特殊津贴专家，名中医余绍源教授专文力荐。

吃得好不如吃得对！

从日常饮食中领略养生之道·全面囊括具有调养功效的谷物、畜肉、禽蛋、水产、蔬果、草木、茶酒等食材！

· 据“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”之理，授饮食摄养补益之道！

· 易行有效的食疗便方，潜移默化形成养生习惯，在日常饮食中实现低成本养疗！

<<余自强天天食疗手册>>

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>