

<<食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787802454774

10位ISBN编号：7802454778

出版时间：2010-6

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘俊红，王庆波 主编

页数：261

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>

<<食疗宝典>>

内容概要

在世界各种医学体系的相互撞击和磨合中，中医药作为保健强身之作用，更具优势。

由于中药起源的特点，许多中药在我国历史上已作为食用或食补常用或本身就是食物，既有其黄芪、当归、枸杞用于食补，也有人参、鹿茸等药性强烈之品作为日常食补之用，更有山药、山楂、百合本身就是食品：同时日常生活之食品鸡鸭鱼肉、瓜果梨枣，虽是食品，但有温热寒凉之别、清浊补泻之分，食品用在妙处，确有药品之功。

这些既可作药又可食用、或有食用习惯之中药、或有一定功效之食物，是一类特殊中药。

本书精选百余种此类中药，分别从营养成分、临床应用、药用验方、饮食禁忌等几个方面重点介绍。

另对个别虽内服有毒，但用在妙处，疗效独特之中药，也做了介绍。

本书可供读者养生保健之用，作为家庭饮食小秘书，指导人们健康饮食。

<<食疗宝典>>

书籍目录

蔬菜类果品类水产类其他类调味类谷物类肉蛋类粥类

<<食疗宝典>>

章节摘录

插图：(4) 治风湿客搏，手足腰膝不能举动：木瓜一枚，青盐半两。

上用木瓜去皮脐，开窍填吴茱萸一两，去枝，将钱系定，蒸熟细研，入青盐半两，研令匀，丸梧桐子大，每服四十丸，茶酒任下，以牛膝浸酒服之尤佳。

食前服。

(《杨氏家藏方》木瓜丸) (5) 治脚膝筋急痛：煮木瓜令烂，研作浆粥样，用裹痛处，冷即易，一宿三、五度，热裹便差。

煮木瓜时，入一半酒同煮之。

(《食疗本草》) (6) 治筋急项强，不可转侧：宣州木瓜二个(取盖去穰)，没药二两(研)，乳香一两(研)。

上二味纳木瓜中，用盖子合了，竹签定之，饭上蒸三、四次，烂，研成膏子，每服三、五匙，地黄酒化下(生地黄汁半盏，无灰上酤二盏和之，用八分一盏，热暖化膏)。

(《本事方》木瓜煎) (7) 治一切脚气，腿膝疼痛：花木瓜一个(切下顶作盖，去穰)，附子一只，炮去皮，晒，为细末。

上将附子末安在木瓜内，可以熟艾实之，将顶盖之，用竹签签定，复以麻线缚之。

用米醋不拘多少，于瓷器内煮烂，石器中烂研为膏，即用二、三只碗，以匙摊于碗内，自看厚薄得所，连碗覆于焙笼上慢火焙，时时以手摸，如不沾手，以匙抄转依前摊开，勿令面上焦干，恐成块子，如此数次，看干湿得所，方可为丸，空心用温酒送下三、五十丸。

(《魏氏藏方》木瓜丸) (8) 治干脚气，痛不可忍者：干木瓜一个，明矾一两，煎水，乘热熏洗。

(《奇效良方》) (9) 治湿脚气，上攻心胸，壅闷痰逆：木瓜一两(干者)，陈橘皮一两(汤浸，去白穰，焙)，人参一两(去芦头)，桂心半两，丁香半两，槟榔二两。

上件药，捣罗为末，炼蜜和捣三、二百杵，丸如梧桐子大，每服不计时候，以生姜汤下三十丸。

(《圣惠方》木瓜丸) (10) 治脚气疼痛，不问男女皆可服：如人感风湿流注，脚足痛不可忍，筋脉浮肿，宜服之：槟榔七枚，陈皮(去白)、木瓜各一两，吴茱萸、紫苏叶各三钱，桔梗(去芦)、生姜(和皮)各半两。

上细切，只作一遍煎，用水三大碗，慢火煎至一碗半，去渣，再入水二碗煎渣，取一小碗，两次药汁相和，安置床头，次日五更，分作三、五服，只是冷有。

冬月略温服亦得。

<<食疗宝典>>

编辑推荐

《食疗宝典》是由军事医学科学出版社出版的。

<<食疗宝典>>

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>