第一图书网, tushu007.com

# <<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

第一图书网, tushu007.com



## 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。

第一图书网, tushu007.com



## 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

## 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，无灰上酝二盏和之，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。

## 编辑推荐

《食疗宝典》是由军事医学科学出版社出版的。

## 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