

《食疗药膳家常谱》

图书基本信息

书名：《食疗药膳家常谱》

13位ISBN编号：9787502361426

10位ISBN编号：7502361421

出版时间：2009-1

出版社：原所贤、暴连英、于加军 科技文献出版社 (2009-01出版)

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《食疗药膳家常谱》

内容概要

《食疗药膳家常谱》选取食药皆宜的30种常用中药，从历史文化和诗词典故中着笔，将古代医家的论述和现代医学的药理融为一体，辑录食疗方367个。食疗是中医的特色疗法。读者可按方操作，可饮可嚼，或烹或饪，既是可口的美食佳肴，又是祛病的养生效方。爱好自我保健的读者不妨一试。

《食疗药膳家常谱》

书籍目录

安神宁心说百合解毒杀虫辣大蒜补血活血全当归补肝益肾话杜仲健脾益气白茯苓养阴明目枸杞子补肝益肾何首乌健脾益肾栗子香清心益肾水芙蓉滋阴清热麦门冬益肾健脾鸡头米消食行瘀红山楂敛肺生津酸乌梅益气健脾大红枣补肾壮阳胡桃肉补益心脾龙眼肉清热解毒青小豆温中解毒老生姜滋阴养血生熟地止咳平喘杏梅仁利水消肿赤小豆利水解毒黑大豆补中益气绵黄芪消食化痰说莱菔清热解毒马齿苋止汗明目说桑叶止血消瘀话藕节补元益气话人参健脾益肾怀山药健脾补肺薏苡仁

章节摘录

安神宁心说百合“山丹丹（那个）开花（哟）红艳艳，毛主席领导咱打江山”。这首著名的陕北民歌所咏唱的山丹丹，就是象征喜庆和庄严的细叶百合。百合花色彩丰富，白百合花代表着纯洁、庄严和心心相印，黄百合花表示感激和快乐。在民间的婚俗中，百合花象征着纯洁和天真。用百合花配有麦穗作为新娘的头饰，寓意着五谷丰登、百年好合。百合不仅仅是观赏的花卉、祝福的信物，其鳞茎还是食药皆宜的佳品。早在汉代的《神农本草经》中，百合就被列为“中品”。唐代山水诗人王维有一首诗云：“冥搜到百合，真使当重肉。果堪止泪无？欲纵望江目。”说的就是用百合煮肉治疗迎风流泪的目疾。明代大医药学家李时珍在《本草纲目》中释名说：“百合之根以众瓣合成也，或云专治百合病，故名。”中医认为，百合味甘，性微寒，归心、肺经。有清心安神、润肺止咳的功效，常用于肺热咳嗽、劳嗽咳血、虚烦惊悸、失眠多梦、脚气浮肿等症。汉代医学家张仲景在《金匱要略》中创制了“百合知母汤”、“百合地黄汤”等系列方剂，疗效确凿。一味百合，组方入馔，煮粥制膏，代茶炖羹，都会给我们带来健康心神的快慰。

《食疗药膳家常谱》

编辑推荐

《食疗药膳家常谱》由科技文献出版社出版。中医的饮食法，源远流长，从历史文化和诗词典故中着笔，将古代医学家的论述和现代医学的药理融为一体，辑录食疗方剂。可按方操作，既是可口美食佳肴，又是祛病养生效方。

《食疗药膳家常谱》

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：www.tushu000.com