

《80味中药滋补全家》

图书基本信息

书名：《80味中药滋补全家》

13位ISBN编号：9787122099068

10位ISBN编号：7122099067

出版时间：2012-2

出版社：化学工业出版社

页数：166

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

《80味中药滋补全家》

前言

中药由于其疗效确切，大多数不良作用小，自古以来就是中华民族防病治病的重要方法。其中有些中药既可作为食物，也可作为药物，在药店、农贸市场和超市都可以买到，对日常进补、预防疾病能起到重要作用，常是制作滋补、预防疾病的药膳、代茶饮的原料。但很多人对中药的作用、用法、质量优劣等问题不太清楚，看到摆在货架上的这些中药，既感到好奇，想试一试，又对它们的真假、质量、功效等感到疑惑，不敢去试。本书精选了常见的、可以用于制作菜肴、药膳、代茶饮的部分中药，详细介绍了治疗功效、如何使用、如何选购，并附上了一些食疗及药膳方。如甘草，其性温，补益脾气，可治疗气虚所致的咳嗽，有特异的甜味，以断面鹅黄色，有“菊花心”、外皮枣皮红色为好；又如石斛性凉，可滋阴清热，补肾益精，可辅助治疗萎缩性胃炎、产后虚损，以外皮金黄色，断面白色，嚼之黏液多者为佳。我们根据这些特点可以在药店、农贸市场和超市购买到真实、质量好的这些中药，还可根据书中的药膳制作方法制作药膳或代茶饮，以强身进补或预防疾病；另外，一些药物介绍了有趣的典故，都是关于它们的名称、功效来源的趣话，能使我们在会心一笑中加深对这些中药的了解。本书适用于普通家庭、中医药爱好者、中医药院校学生参考使用。由于时间紧迫，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者提出您的宝贵意见，以便我们修正。 编者 2011年10月

月 ；于北京中医药大学

《80味中药滋补全家》

内容概要

《80味中药滋补全家》内容简介：药补和食补是中华民族养生保健的智慧结晶。不同体质的人适合食用不同功效的药物和食物，《80味中药滋补全家》精选了80种生活中常用的中药材和食材，详细介绍了具体的功效、适宜人群、选购秘籍、进补食用方法、注意事项等内容。读者在日常饮食中可以灵活应用《80味中药滋补全家》内容，以达到强身健体的目的。

书籍目录

滋补养身篇

补气药

人参：大补元气，固脱生津，安神

西洋参：益肺阴，清虚火，生津止渴

党参：补中，益气，生津

太子参：补益脾肺，益气生津

大枣：补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒

黄芪：补气升阳，固表止汗，利尿消肿，托疮生肌

甘草：和中缓急，润肺，解毒，调和诸药

补阳药

鹿茸：壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨

冬虫夏草：补肺肾，止咳嗽，益虚损，养精气

肉苁蓉：补肾，益精，润燥，滑肠

杜仲：补肝肾，强筋骨，安胎

胡桃仁：温补肺肾，润肠定喘

补血药

当归：补血和血，调经止痛，润燥滑肠

白芍：养血柔肝，缓中止痛，敛阴收汗

阿胶：补血，止血，滋阴润燥

何首乌：补肝，益肾，养血，祛风

熟地黄：滋阴，补血

桂圆：补益心脾，养血安神

补阴药

百合：润肺止咳，清心安神

银耳：润肺生津、滋阴养胃

枸杞子：滋肾，润肺，补肝，明目

黄精：补气养阴，健脾润肺，益肾

麦冬：养阴生津，润肺清心

石斛：生津益胃，清热养阴

天冬：养阴清热，润肺滋肾

玉竹：滋阴润肺，养胃生津

排毒养颜篇

清热解毒药

金银花：解毒散痈，清热凉血

绿豆：消暑解渴，调和五脏

赤小豆：清热解毒，健脾益胃

胖大海：清热润肺，利咽解毒，润肠通便

知母：滋阴降火，润燥滑肠

淡竹叶：清心火，除烦热，利小便

栀子：清热，泻火，凉血

玄参：滋阴降火，除烦解毒

生地黄：清热凉血，养阴生津

连翘：清热解毒，散结消肿

决明子：清肝明目，利水通便

活血化瘀药

益母草：活血，祛瘀，调经，消水

桃仁：破血行瘀，润燥滑肠

红花：活血通经，祛瘀止痛
川芎：行气开郁，祛风燥湿，活血止痛
丹参：活血祛瘀，安神宁心，排脓，止痛

消食润肠药

山楂：消食积，散瘀血，驱绦虫
番泻叶：泄热行滞，通便利水
麦芽：消食，和中，下气
谷芽：健脾开胃，和中消食
莱菔子：下气定喘，消食化痰
大黄：泻热毒，破积滞，行瘀血

清利湿毒药

茯苓：渗湿利水，益脾和胃，宁心安神
猪苓：利尿渗湿
薏苡仁：健脾补肺，清热利湿
砂仁：行气调中，和胃醒脾

日常防病篇

化痰止咳药

桔梗：开宣肺气，祛痰排脓
桑白皮：泻肺平喘，行水消肿
瓜蒌：清热化痰，宽中散结，消肿疗痈，润肠通便
川贝母：润肺散结，止嗽化痰
苦杏仁：降气止咳平喘，润肠通便
白果：敛肺气，定喘嗽，止带浊，缩小便
款冬花：润肺下气，化痰止咳

解表发汗药

菊花：疏散风热，平抑肝阳，清肝明目
紫苏叶：解表散寒，行气和胃
白芷：祛风散寒，通窍止痛，消肿排脓，燥湿止带
辛夷：祛风寒，通鼻窍
桑叶：疏散风热，清肺润燥，平抑肝阳，清肝明目
葛根：升阳解肌，透疹止泻，除烦止温
麻黄：发汗散寒，宣肺平喘，利水消肿

理气健脾药

陈皮：行气健脾，降逆止呕，调中开胃，燥湿化痰
枳实：破气，散痞，泻痰，消积
玫瑰花：理气解郁，和血散瘀
香附：理气解郁，止痛调经
薤白：理气，宽胸，通阳，散结

其他养生篇

安神药

灵芝：补血养血，养心安神
远志：安神益智，祛痰，消肿
珍珠：安神定惊，明目去翳，解毒生肌
莲子：补脾止泻，养心安神
酸枣仁：养肝，宁心，安神，敛汗
柏子仁：养心安神，润肠通便

温里药

肉桂：补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉
丁香：温中，暖肾，降逆

补气药

人参：大补元气，固脱生津，安神
西洋参：益肺阴，清虚火，生津止渴
党参：补中，益气，生津
太子参：补益脾肺，益气生津
大枣：补脾和胃，益气生津，调营卫，解药毒
黄芪：补气升阳，固表止汗，利尿消肿，托疮生肌
甘草：和中缓急，润肺，解毒，调和诸药

补阳药

鹿茸：壮元阳，补气血，益精髓，强筋骨
冬虫夏草：补肺肾，止咳嗽，益虚损，养精气
肉苁蓉：补肾，益精，润燥，滑肠
杜仲：补肝肾，强筋骨，安胎
胡桃仁：温补肺肾，润肠定喘

补血药

当归：补血和血，调经止痛，润燥滑肠
白芍：养血柔肝，缓中止痛，敛阴收汗
阿胶：补血，止血，滋阴润燥
何首乌：补肝，益肾，养血，祛风
熟地黄：滋阴，补血
桂圆：补益心脾，养血安神

补阴药

百合：润肺止咳，清心安神
银耳：润肺生津、滋阴养胃
枸杞子：滋肾，润肺，补肝，明目
黄精：补气养阴，健脾润肺，益肾
麦冬：养阴生津，润肺清心
石斛：生津益胃，清热养阴
天冬：养阴清热，润肺滋肾
玉竹：滋阴润肺，养胃生津

清热解毒药

金银花：解毒散痈，清热凉血
绿豆：消暑解渴，调和五脏
赤小豆：清热解毒，健脾益胃
胖大海：清热润肺，利咽解毒，润肠通便
知母：滋阴降火，润燥滑肠
淡竹叶：清心火，除烦热，利小便
栀子：清热，泻火，凉血
玄参：滋阴降火，除烦解毒
生地黄：清热凉血，养阴生津
连翘：清热解毒，散结消肿
决明子：清肝明目，利水通便

活血化瘀药

益母草：活血，祛瘀，调经，消水
桃仁：破血行瘀，润燥滑肠
红花：活血通经，祛瘀止痛
川芎：行气开郁，祛风燥湿，活血止痛
丹参：活血祛瘀，安神宁心，排脓，止痛

消食润肠药

《80味中药滋补全家》

山楂：消食积，散瘀血，驱绦虫

番泻叶：泄热行滞，通便利水

麦芽：消食，和中，下气

谷芽：健脾开胃，和中消食

莱菔子：下气定喘，消食化痰

大黄：泻热毒，破积滞，行瘀血

清利湿毒药

茯苓：渗湿利水，益脾和胃，宁心安神

猪苓：利尿渗湿

薏苡仁：健脾补肺，清热利湿

砂仁：行气调中，和胃醒脾

化痰止咳药

桔梗：开宣肺气，祛痰排脓

桑白皮：泻肺平喘，行水消肿

瓜蒌：清热化痰，宽中散结，消肿疗痈，润肠通便

川贝母：润肺散结，止嗽化痰

苦杏仁：降气止咳平喘，润肠通便

白果：敛肺气，定喘嗽，止带浊，缩小便

款冬花：润肺下气，化痰止咳

解表发汗药

菊花：疏散风热，平抑肝阳，清肝明目

紫苏叶：解表散寒，行气和胃

白芷：祛风散寒，通窍止痛，消肿排脓，燥湿止带

辛夷：祛风寒，通鼻窍

桑叶：疏散风热，清肺润燥，平抑肝阳，清肝明目

葛根：升阳解肌，透疹止泻，除烦止温

麻黄：发汗散寒，宣肺平喘，利水消肿

理气健脾药

陈皮：行气健脾，降逆止呕，调中开胃，燥湿化痰

枳实：破气，散痞，泻痰，消积

玫瑰花：理气解郁，和血散瘀

香附：理气解郁，止痛调经

薤白：理气，宽胸，通阳，散结

安神药

灵芝：补血养血，养心安神

远志：安神益智，祛痰，消肿

珍珠：安神定惊，明目去翳，解毒生肌

莲子：补脾止泻，养心安神

酸枣仁：养肝，宁心，安神，敛汗

柏子仁：养心安神，润肠通便

温里药

肉桂：补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉

丁香：温中，暖肾，降逆

《80味中药滋补全家》

精彩短评

- 1、不错哈，说得很浅显易懂。
- 2、嗯，这就想要找的书。
- 3、了解食材的用处，很不错

《80味中药滋补全家》

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