

# 《阳台上的鲜药房》

## 图书基本信息

书名：《阳台上的鲜药房》

13位ISBN编号：9787538472622

出版时间：2015-5-1

作者：姜良铎,张海滨

页数：216

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](http://www.tushu000.com)

# 《阳台上的鲜药房》

## 内容概要

“药食同源、食疗养生”是中华传统文化的重要组成部分。古时由于条件所限，大多药膳都以干陈之品入膳，但干陈之品口感差，枯而无味。而鲜药入膳，最大限度地提高了菜品的鲜味和美味。大部分鲜药含有大量的活性酶和挥发油，有效成分极易被人体吸收。而如今中药市场混乱，让大家担心买到“黑心药”。本书针对以上两点，精选了60余种功效显著、使用方便、极具观赏性的家庭必备鲜药，从选种、栽培、适用人群、使用方法等方面，详细介绍了每味鲜药。本书图文并茂，极具观赏性的鲜药图鉴，不输给阳台上的每朵花卉。辨识度高，方便零中草药知识的读者辨认，同时也可作为从事中药研究和学习的读者参考使用；容易成活的鲜药，轻松栽培收获快；极具针对性的适用范围，让每位读者都能从找到最适合自己的养生方案；极简的使用方法，泡着吃、嚼着吃，或者烹饪出一道美味药膳，在享受收获的同时，更能补养一家老小的健康。用绿色装点阳台，用美味补养健康。

# 《阳台上的鲜药房》

## 作者简介

姜良铎，中华中医药学会内科分会副主任委员，中华中医药学会急诊分会副主任委员，教育部重点学科中医内科学学科带头人，卫生部卫生技术职称评审委员，国家自然科学基金委评审专家、中央保健委员会会诊专家。排毒养颜胶囊、绿原胶囊发明人，2003年中医预防非典方发明人。1991年获国务院学位委员会“有突出贡献的中国博士学位获得者”荣誉称号。2005年获北京市科学技术奖三等奖。2009年获北京市防治甲流特殊贡献奖。同年获卫生部、国家食品药品监督管理局、国家中医药管理局授予的全国卫生系统先进个人奖。

张海滨，鲜药系统临床应用专家。师从著名中医学家姜良铎教授攻读呼吸内科博士学位，现为北京广阳博海医院院长，北京中医药大学中药学院生产、加工、实习基地负责人。擅长运用中医药理论融汇中西医方法并形成独特的承继体系，采用新鲜中药治疗痤疮、湿疹、银屑病等皮肤病，肺纤维化、尘肺、肺动脉高压、慢阻肺等肺系疾病。做客北京卫视《养生堂》、广东卫视《健康来了》、北京电视台生活频道《健康生活》、北京科教频道《我爱中国节》等栏目，做新鲜中药的治疗、养生、科普知识介绍。

## 书籍目录

### Part 1 与鲜药奇妙地结缘

关于本书，鲜药及其使用

### Part 2 在鲜活中培植健康的乐趣

以“鲜”为概念的养生——鲜药篇

- “爱种”粉丝种鲜药 阳台篇
- “爱种”粉丝种鲜药 种子篇
- “爱种”粉丝种鲜药 浇水篇
- “爱种”粉丝种鲜药 施肥篇
- “爱种”粉丝种鲜药 防病虫害篇
- “爱种”粉丝种鲜药 工具选择篇
- “爱种”粉丝种鲜药 盆栽容器篇

### Part 3 最适合阳台种植的健康鲜药

- 白 术 专补脾胃之气
- 板蓝根 清热解毒必备品
- 北沙参 滋阴润肺防雾霾佳品
- 丹 参 活血化瘀又养肝
- 当 归 补血圣药
- 党 参 补养全家人的脾胃
- 地 黄 益肾精，长肌肉
- 地 锦 家有清热止血药
- 地 榆 凉血止血妙药
- 瓜 蒌 补虚润心肺
- 合 欢 久服安神，快乐无虑
- 景 天 调血止血的美人草
- 桔 梗 止咳化痰的好帮手
- 瞿 麦 利尿通经明目
- 牛 蒡 全身是宝的保健品
- 桑 椹 抗衰防癌强身体
- 射 干 清热利咽功效强
- 石 榴 甘甜解酒亦防癌
- 丝 瓜 药食两用，活血通络
- 玄 参 滋阴降火，赶走咽痛
- 夜交藤 养血安神睡得香
- 益母草 女性一生的好朋友
- 知 母 清胃火，润肠通便
- 蒲公英 净血消炎抗感染
- 葱 白 缓解感冒的不二选择
- 鱼腥草 纯绿色的抗生素
- 生 姜 止呕圣药
- 百 合 润肺止咳，补虚强身
- 仙人掌 养颜护肤，轻肿止痛
- 荷 花 清心益肾，补中安神

# 《阳台上的鲜药房》

## 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](http://www.tushu000.com)