

<<药食两用话中药>>

图书基本信息

书名：<<药食两用话中药>>

13位ISBN编号：9787502361358

10位ISBN编号：7502361359

出版时间：2009-2

出版时间：科技文献出版社

作者：李红珠 等编

页数：403

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>

## <<药食两用话中药>>

### 内容概要

“药食同源”是中医的理论之一。

许多中药本身即是食物，既能果腹，又能治病强身。

本书从卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》中选取了69种最常用之品，查阅大量资料，以营养学和中医药学的丰富知识及生活经验，概述每一品种的来源、性味功效、成分功用、食用方法，穿插传说趣事、药用验方、药膳食疗、注意事项等。

可供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考。

<<药食两用话中药>>

书籍目录

大枣山药山楂马齿苋木瓜乌梅乌梢蛇乌鸡玉竹甘草龙眼肉甲鱼生姜白果白扁豆冬虫夏草百合西洋参肉豆蔻肉桂决明子花椒芦荟芡实杏仁麦芽何首乌佛手牡蛎肉沙棘鸡内金枇杷罗汉果金银花鱼腥草阿胶茯苓枸杞子枳椇子珍珠胖大海香薷香橼莲子荷叶莱菔子桃仁桔梗海带桑椹桑叶菊花黄精黄芪淡竹叶淡豆豉车前草核桃仁紫苏黑芝麻紫苏子番木瓜蒲公英槐花蜂蜜榧子薄荷薏苡仁橘皮参考文献

## <<药食两用话中药>>

### 章节摘录

**大枣** 大枣又名红枣、美枣、赤心，为鼠李科植物枣的果实，是一味传统的补益良药，也是人见人爱的美食。

大枣味甘，性温，归心、脾、胃经。

具有补脾胃，益气血，安心神，调营卫，和药性的功效。

主治脾胃虚弱，气血不足，食少便溏，倦怠乏力，心悸失眠，妇人脏躁，营卫不和。

大枣是一种常用的食品，食用方法也是多种多样，可以生食，也可做粥、做菜。

现在，用大枣为原料制成的各种食品、保健品更是琳琅满目，数不胜数。

大枣中含有生物碱，主要有光千金藤碱、巴婆碱等；三萜酸类化合物，主要有白桦脂酮酸、山楂酸等；皂苷类化合物，主要有大枣皂苷工、及酸枣皂苷B；糖类，主要有果糖、葡萄糖、蔗糖等；还含有芸香苷、谷甾醇、豆甾醇、鞣质、香豆精衍生物、树脂类、苹果酸等成分。

此外，大枣中含有多种维生素，主要为维生素C、维生素B1、维生素B2、维生素P等，被称为“天然维生素丸”；还含有多种氨基酸，主要有赖氨酸、天冬氨酸、甘氨酸、谷氨酸等；大枣中尚含有丰富的微量元素。

现代药理研究表明，大枣具有增强肌力、保护肝脏、抗肿瘤、抗变态反应、降压、降低胆固醇、抗炎中枢抑制等作用。

<<药食两用话中药>>

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>