第一图书网, tushu007.com

<<饮食本草1000问>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草1000问>>

13位ISBN编号：9787537534352

10位ISBN编号：7537534357

出版时间：2006-8

出版时间：河北科学技术出版社

作者：周建军

页数：454

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

内容概要

饮食对人体有哪些作用？
不同种类的食物有哪些营养成分？
不同种类的食物有哪些药用功效？
不同种类的食物有哪些保健良方？
不同种类的食物有哪些宜忌？
……本书参考了多部古代医学巨著，并结合现代营养学、医药学的研究，更深入地对日常饮食中常用的食物进行了科学论述，是一本全面的科学的饮食指南。
以期对大家全面了解自己每天所必需的食物有所助益。
本书语言简洁，通俗易懂，深入浅出而字字珠玑，是居家养生、防病治病不可多得的一本好书。

<<饮食本草1000问>>

书籍目录

第一篇 饮食本草是食疗的中医学基础　食疗本草是如何产生并发展的?　食疗本草有何科学意义?　饮食本草是如何分类的?第二篇 食物的性能与应用　食物各有哪些性能与主治?　食物有哪些配伍宜忌?　食物有哪些用法?　食疗有哪些注意事项?　饮食本草对人体有哪些作用?　第三篇 谷物干果　粮食类　燕麦有哪些营养成分?　燕麦有哪些药用功效?　燕麦有哪些保健良方?　食用燕麦有哪些宜忌?　小麦有哪些营养成分?　小麦有哪些药用功效?　小麦有哪些保健良方?　食用小麦有哪些宜忌?　小麦麸有哪些药用功效?　小麦麸有哪些保健良方?　大麦有哪些营养成分?　大麦有哪些药用功效?　食用大麦有哪些宜忌?　荞麦有哪些营养成分?　荞麦有哪些药用功效?　荞麦有哪些保健良方?　食用荞麦有哪些宜忌?　糯米有哪些营养成分?　糯米有哪些药用功效?　糯米有哪些保健良方?　食用糯米有哪些宜忌?　粳米有哪些营养成分?　粳米有哪些药用功效?　粳米有哪些保健良方?　食用粳米有哪些宜忌?　小米有哪些营养成分?　小米有哪些药用功效?　小米有哪些保健良方?　食用小米有哪些宜忌?　黄米有哪些营养成分?　黄米有哪些药用功效?　米皮糠有哪些营养成分?　米皮糠有哪些药用功效?　米皮糠有哪些保健良方?　食用米皮糠有哪些宜忌?　高粱有哪些营养成分?　高粱有哪些药用功效?　高粱有哪些保健良方?　食用高粱有哪些宜忌?　薏苡仁有哪些营养成分?　薏苡仁有哪些药用功效?　薏苡仁有哪些保健良方?　食用薏苡仁有哪些宜忌?　玉米有哪些营养成分?　玉米有哪些药用功效?　玉米有哪些保健良方?　食用玉米有哪些宜忌?　豆类　黑豆有哪些营养成分?　黑豆有哪些药用功效?　黑豆有哪些保健良方?　食用黑豆有哪些宜忌?　黄豆有哪些营养成分?　黄豆有哪些药用功效?　黄豆有哪些保健良方?　食用黄豆有哪些宜忌?　赤小豆有哪些营养成分?　赤小豆有哪些药用功效?　赤小豆有哪些保健良方?　食用赤小豆有哪些宜忌?　绿豆有哪些营养成分?　绿豆有哪些药用功效?　绿豆有哪些保健良方?　食用绿豆有哪些宜忌?　豇豆有哪些营养成分?　豇豆有哪些药用功效?　食用豇豆有哪些宜忌?　豌豆有哪些营养成分?　豌豆有哪些药用功效?　豌豆有哪些保健良方?　食用豌豆有哪些宜忌?　蚕豆有哪些营养成分?　蚕豆有哪些药用功效?　蚕豆有哪些保健良方?　食用蚕豆有哪些宜忌?　扁豆有哪些营养成分?　扁豆有哪些药用功效?　扁豆有哪些保健良方?　食用扁豆有哪些宜忌?　刀豆有哪些营养成分?　刀豆有哪些药用功效?　刀豆有哪些保健良方?　食用刀豆有哪些宜忌?　菜豆有哪些营养成分?　菜豆有哪些药用功效?　菜豆有哪些保健良方?　……第四篇 水陆蔬菜第五篇 禽兽虫蛇第六篇 鱼类龟蟹第七篇 禽蛋乳类第八篇 水果鲜果第九篇 香花茶饮调料

章节摘录

（1）五味与功能主治　　味有种种，本草学上概括为辛、甘、酸、苦、咸五味。
辛，实际上包括　　麻、辣等刺激性滋味和芳香气（本草多称辛香）；甘味除表示味甜外，也指一　些平淡无奇、可食而近于甘味者；酸味，有时也概括近于酸的涩味。
只有苦　　、咸是单一的味。
食疗本草对食物确定的味，大多数与其实际滋味相符，但　　也不尽如此。
这是因为前人从实际尝试感知的味中找到了它们在功能上的一　　些规律（或较普遍的现象）后，不再只用尝试的办法来定味，而可以由功能来　　推定。
如已知咸味有软坚散结等作用，若某种食物有这种作用，即可定为咸　　味，如石莼、昆布、蛤蜊。
有关各种味的功能、主治分述如下：　　①辛味：有发散、行气、活血、通窍、化湿等功能，主治外感表证、气　　滞、血淤、窍闭、湿阻等，如葱、生姜、芥菜、薤白、玫瑰花、酒、茉莉花　　、珠兰。
此外，辛味尚有调味、健胃的效用，如花椒、胡椒、辣椒、桂皮、　　生姜等。
　　②甘味：有补益、和中、缓急等功能，主治虚证（或营养不良）、脾胃不　　和、拘急腹痛等，如番薯、南瓜、栗子、甜杏仁、银耳、葡萄、荔枝、大枣　　、饴糖，以及多种动物的肉或内脏，甘淡的食物中，有的尚能利尿除湿，如　　薏苡仁、扁豆、茭白、冬瓜等。
此外，甘味又有较好的调味、矫味的作用，　　如白糖、红糖、蜂蜜、甜叶菊等。
　　③酸或酸涩味：有收敛、固涩的功能，主治虚汗证、久咳气喘、久泻、　　遗尿或遗精，如梅子、刺梨、五味子、胡颓子、金樱子等。
也要看到，酸味　　或甘酸味的食物，又往往有生津止渴或消食的功能，如梅子、酸角、柠檬、醋柳果、刺梨、山楂、醋等。
其中，醋的甘酸除开胃消食外，又是菜肴等常　　用的调味品。
　　④苦味：有清热泻火、止咳平喘、泻下等功能，如苦瓜、牛蒡根、委陵　　菜、枸杞苗、罗布麻、萍菜、柿叶、蒲公英等。
但苦味在食物中出现甚少，　　即使有也不显著，其作用也不太强。
这和药物显然不同。
　　⑤咸味：主要有软坚散结的功能，主治瘰疬、痰核等，如石莼、昆布、　　紫菜等。
　　此外，五味对不同的脏腑尚有相对的倾向性，如《黄帝内经》说：“五　　味人胃，各归所喜，故酸先人肝，苦先人心，甘先入脾，辛先入肺，咸先人　　肾。
”这种倾向性主要表现在食物对不同脏腑（部位）的作用上。
严格地说，　　五味并不局限作用于某一脏腑，食物的这种选择性作用，具体体现在各种功　　能之中。
如能生津止渴，说明作用在胃；能收涩止泻，说明作用在大肠；能　　活血调经，说明作用在肝。
有的功能，本身就体现了作用部位，如健脾利湿　　、补益肝肾、舒肝理气等。
至于功能为什么可以体现食物所作用的脏腑，那　　是由于功能是针对相应的病症起作用的，而病症主要是发生于不同脏腑的，　　不同的脏腑产生不同的病症。
如胃的津液不足则口渴，生津止渴的功能是针　　对这种病症起作用的，故可体现其作用在胃；又如大肠不固则久泻不止，涩　　肠止泻能起针对性的作用，故可体现其作用在大肠，如此类推。
　　由于各种功能与五味有密切的关系，因此，在功能体现食物所作用的脏　　腑方面，也包含五味的因素在内。
　　P12-13

第一图书网, tushu007.com

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