第一图书网, tushu007.com

<<中华药膳养生治病一本通>>

图书基本信息

书名：<<中华药膳养生治病一本通>>

13位ISBN编号：9787537551465

10位ISBN编号：7537551464

出版时间：2012-6

出版时间：河北科技出版社

作者：张伟，满江　主编

页数：287

字数：240000

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

《中华药膳养生治病一本通》由张伟、满江主编，中华药膳是中医药宝库中的一朵奇葩，是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。
它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，通过药食各自的功效及其相互作用，达到防病治病、保健强身、延年益寿的目的。

第一图书网, tushu007.com

<<中华药膳养生治病一本通>>

书籍目录

第一章 寓医于食话药膳
第二章 制作药膳常用的食物原料
第三章 制作药膳常用的中药原料
第四章 保健美容药膳食谱
第五章 细说常见病调理药膳

章节摘录

版权页： 插图： 柚子 【释义】柚子，又叫文旦、雪柚、香抛，产于我国的南方。
柚子与柑、橘、橙相比，个头特别大，呈扁圆形或梨形，熟后果皮较厚呈黄色或橙色，果肉多为白色，种子多而粒大，它味道酸甜，略带苦味，含有丰富的维生素C以及其他多种营养素，所以它的营养比较全面，是医学界公认的最具食疗效果的水果。
【性味】性寒，味甘、酸。
【功效】消食化痰，芳香健胃，行气解酒。
适用于消化不良、食欲减少、脘腹胀满、咳嗽痰多、饮酒中毒等症。
【相克食物】柚子+某些药物 目前认为不能与柚子同服的药物，一是他汀类药物，如洛伐他汀、血脂康、辛伐他汀（舒降之）、阿托伐他汀（立普妥）；二是钙拮抗剂，如硝苯地平、尼群地平、尼莫地平、尼索地平、非洛地平；三是安定类药物，如艾司唑仑（舒乐安定）、阿普唑仑（佳乐定）；四是抗组胺药，如特非那丁；五是免疫抑制剂，如环孢素等。
此外，医学研究还显示，柚子还会阻碍女性对避孕药的吸收。
如果服用了避孕药的妇女在性生活后食用1～2个柚子，或者直接用一大杯柚子汁送服避孕药，那么就有可能造成避孕失败。
因此，为安全起见，药理学家建议，服药前3天和服药后6小时都应避免吃柚子或喝柚子汁。
【选购指南】 以颜色纯正，果品新鲜，无干疤、无腐烂的为好。
柚子品种较多，同一品种以体大，果重的为好。
肉白类的柚子要优于红肉类的柚子。
广西的沙田柚和福建的文旦柚风味品质俱佳，是柚子中的极品。
猕猴桃 【释义】猕猴桃又名毛桃、藤梨、猴子梨。
因猕猴桃是猕猴喜爱的一种野生水果，故名猕猴桃。
它是我国的一种特产，因此为中华猕猴桃。
其形体大小如鸡蛋，外皮绒毛丛生，果肉青绿似翡翠，清香多汁，酸甜可口。
它的维生素C的含量很高，一颗猕猴桃所含的维生素C，是人日需求量的两倍还多，被誉为“维C之王”，猕猴桃是维生素缺乏者的首选水果。
猕猴桃营养均衡全面，还含有良好的可溶性膳食纤维，被誉为“水果金矿”。
【性味】性寒，味甘，酸。
【功效】健胃调中，活血理血，生津润燥，清热解毒，消炎催乳，镇咳祛痰，祛风利湿功效。
适用于呕吐、食欲不振、消化不良、跌打损伤、烧伤及烫伤、风湿性关节炎、产后乳汁不下、哮喘、高脂血症及动脉硬化，预防癌症。

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