

<<饮食本草（上下册）>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草（上下册）>>

13位ISBN编号：9787547003169

10位ISBN编号：7547003168

出版时间：2009-10

出版时间：万卷出版公司

作者：高建伟 编著 李择非 整理

页数：全2册

字数：350000

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>

## <<饮食本草（上下册）>>

### 前言

一个有花香的地方就会令人眷恋流连，一个飘着书香的社会必定和乐而文明，而永久不逝的书香是来自先辈圣贤著述刊定的经典。

什么是经典呢？

经，是构成纺织物的主线，典，是人们双手尊奉的要籍，经典就是我们敬爱的先人们为我们灿如织锦的文化造就的主线，是中华民族世世代代尊奉的要籍。

这些经典是先秦的《诗》《书》《易》《礼》、诸子百家，汉魏的传经、著史，唐宋\_的诗词文章、道德义理。

从先民的歌唱，圣贤的著述到元明清的戏曲、平话、小说，无不贯穿着人文精神、大爱情怀。

中国文化的基调是关心人世、热爱人生的。

健进而厚德，中和而崇礼，尊重自然万物而心系苍生家园。

我们童稚咿呀学语就都会诵读的“床前明月光，疑是地上霜。

举头望明月，低头思故乡”的诗句中，有深情，有旅地，有自然万物，也有游子心中的故乡。

中国文化中的爱，深沉到很少说出这个字，但这种爱融于血而化于心，倘使有一天人类走向了宇宙，到那时。

地球就是人们低头思念的故乡。

我们的经典到那时也会给我们智慧、情感和力量。

## <<饮食本草（上下册）>>

### 内容概要

《饮食本草》一书从主食、副食、食疗三卷分门别类的进行阐述，更加具有科学性和实用效果。细节处，从植物到动物，从简单到复杂，更为翔实和全面。

主食卷中讲解了谷物类、豆类、蔬菜类、肉类、蛋类五大饮食类别；副食卷中翔实地介绍了水产类、水果类、饮品类和调味类四个方面；食疗卷包含了百种保健美食菜典、食疗效果颇好的药膳，以及介绍了相关疾病的饮食禁忌，让您和您身边的亲朋好友远离不合理的饮食习惯。

食物的相宜和相克，让您构建起最科学、最健康的饮食框架；四季滋补药膳帮助您更加了解饮食功效及食物相互搭配的利弊。

《饮食本草》力求打造成为一本古今结合、通俗易懂的健康饮食类书籍，向您展现出最有效、最合理的吃法，让您了解中华传统美食的精髓，追求饮食营养的精神，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，吃出一个健康美丽的人生。

<<饮食本草(上下册)>>

书籍目录

上册 主食卷 谷物类 稻米 陈仓米 黑米 紫米 黄米 高粱  
薏米 小米 玉米 小麦 大麦 燕麦 荞麦 芝麻 豆类  
黑大豆 黄大豆 绿豆 芸豆 蚕豆 豆角 豌豆 毛豆  
豇豆 蔬菜类 番薯 豆芽 韭菜 芹菜 菠菜 黄瓜 大白菜  
小白菜 洋白菜 菜花 生菜 油菜 空心菜 香菜 洋葱  
茄子 番茄 胡萝卜 萝卜 香椿 金针菜 芋头 荸荠 葫  
芦 南瓜 冬瓜 丝瓜 苦瓜 山药 马铃薯 辣椒 藕  
莲子 菱角 荷叶 蘑菇 黑木耳 银耳 竹荪 莴笋 笋  
龙须菜 茼蒿 马兰 仙人掌 芦荟 芥菜 苋菜 蕺菜 蕨  
菜 芡实 肉类 副食类下册慈姑甘蓝

<<饮食本草（上下册）>>

章节摘录

插图：药用功效薏米性微寒，有健脾、去湿、利尿的功效。

主治湿热、脾虚腹泻、肌肉酸重、关节疼痛等，还可抑制艾氏腹水癌细胞增殖，增强肾上腺皮质的功能，提升白细胞和血小板，是一种理想的抗癌保健食品。

薏米中含有的薏苡素对横纹肌有抑制作用，可减少皱纹，常食有美容效果。

医典文摘《本草纲目》：长时间食用，使人舒爽益气，能消除筋骨中的邪气，有利于肠胃，消水肿，使人开胃。

偏方用薏米1000克，杵成粉，加水3升，煎至1升，以少许酒送服，可治疗肺脓肿、咳脓血。

药膳薏米白果汤原料：薏米、白果、冰糖。

制法：将薏米与白果同煮，加入适量冰糖调味即可。

功效：健脾除湿，清热排脓。

饮食宜忌一般人群均可食用，妇女怀孕早期忌食；另外汗少、便秘者不宜食用。

<<饮食本草（上下册）>>

编辑推荐

《饮食本草(套装上下册)》：在巨变与浮躁的时代里，历经千年沉淀的国学营养将是我们抵御精神危机、价值危机和经济危机挑战的法宝。

在国学大师冯其庸先生的指导下，我们编纂了“书香经典”这一涵盖至圣先贤智慧的系列丛书。这是一套全新的、彩色的图文书系，它包含三十种国学、国艺经典，在古代典籍原文的基础上，我们请专家进行注释、翻译，深入而浅出地解读了我国传统国学和国艺中最具代表性的思想和流派。尤为突出的特色是本系列丛书邀请了北京著名的邢曼手绘工作室，用色彩还原历史，用色彩还原典籍，给读者一种以时尚诠释经典的享受；而其仿宋的线订装帧形式，更是读者学习国学，兼及收藏的最佳选择。

以食物之味，取药材这性，达到养生之功，即为《饮食本草》。

<<饮食本草（上下册）>>

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>