

<<名药美食话健康>>

图书基本信息

书名：<<名药美食话健康>>

13位ISBN编号：9787802316126

10位ISBN编号：780231612X

出版时间：2009-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：胡献国 编

页数：313

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>

<<名药美食话健康>>

内容概要

随着社会的进步和人们生活水平的提高,回归自然成为人心所向,天然药食进补已成为一种时尚,尤其是一些疗效好,副作用少,价格便宜,市场上常见的中药品种引起了人们的关注与喜爱。

具有补益、食疗作用的中药历代叙述颇多,上至《神农本草经》,下及现代的中医药著作都有所记载。

但适合老百姓阅读的有关书籍并不多见。

笔者博览历代诸书,广搜博辑,斟酌筛选,汇集成这册《名药美食话健康》。

本书用通俗的语言,科普的形式向人们详细介绍了近五十种有食疗作用的常见中药,希望以此使更多的人能了解他们,正确使用他们,在自己的日常生活中进行自我保健。

本书分别收录黄芪、冬虫夏草、党参、人参、西洋参、鹿茸、灵芝、桂圆、枸杞、茯苓、桑葚、山楂、鳖甲、地黄、麦门冬、百合、阿胶、薏苡仁、山药、三七、菊花、建莲、大枣、燕窝、银杏、何首乌、当归、川芎、天麻、益母草、川贝、白芍、珍珠、淫羊藿、金银花、芦薹、紫河车、桔梗、桃花、乌鸡、红景天、玫瑰花、薄荷、蛤蚧、蕲蛇、鱼腥草、雪莲花、槟榔等常用中药,并以小说名药、健康链接、药食同源三个板块进行介绍。

其中,食疗方分别对每味中药的药膳、药汤、药粥、茶饮、药酒等进行介绍,使广大读者足不出户便能择药配方,选方疗疾,择食养生。

<<名药美食话健康>>

作者简介

胡献国，医学科普作者，湖北省知名上医，远安县中医院主任医师。
著有《红楼养生病态食》、《看红楼说中医》、《中医原来这么有趣》等多部中医药科普作品。

<<名药美食话健康>>

书籍目录

第一节 补药之长——黄芪 第二节 高原神草——冬虫夏草 第三节 效比人参佳品——党参 第四节 百草之王——人参 第五节 外来中药——西洋参 第六节 冬日进补佳品——鹿茸 第七节 人体调节剂——灵芝 第八节 养心安神佳品——桂圆 第九节 抗衰良药——枸杞子 第十节 药膳佳品——茯苓 第十一节 养心益智佳果——桑葚 第十二节 减肥佳品——山楂 第十三节 退蒸要药——鳖甲（鳖鱼） 第十四节 凉血补血佳品——地黄 第十五节 纳气平喘药——蛤蚧 第十六节 神奇中药——紫河车 第十七节 高原神药——红景天 第十八节 润肺止咳药——百合 第十九节 补血良药——阿胶 第二十节 养阴佳品——麦门冬 第二十一节 健康之禾——薏苡仁 第二十二节 补脾良药——山药 第二十三节 止血圣药——三七 第二十四节 清热明目药——菊花 第二十五节 养心安神药——莲子 第二十六节 天然维生素丸——大枣 第二十七节 美容佳品——燕窝 第二十八节 中药里的活化石——银杏 第二十九节 乌发奇药——何首乌 第三十节 太空神药——当归 第三十一节 止痛要药——川芎 第三十二节 治风神药——天麻 第三十三节 产后良药——益母草 第三十四节 止咳化痰药——贝母 第三十五节 活血调经药——白芍 第三十六节 亮肤珍品——珍珠 第三十七节 宜食宜药佳品——鱼腥草 第三十八节 中药伟哥——淫羊藿 第三十九节 冰山奇花——雪莲花 第四十节 夏季良药——芦荟 第四十一节 美容护肤药——芦荟 第四十二节 宜肺祛痰药——桔梗 第四十三节 活血化瘀良药——桃花（桃仁） 第四十四节 妇人补益良药——乌鸡 第四十五节 杀虫良药——槟榔 第四十六节 疏肝解郁药——玫瑰花 第四十七节 清凉香口药——薄荷 第四十八节 止痒要药——蕲蛇

<<名药美食话健康>>

章节摘录

一、灵芝菜品灵芝菇枣煲乌龟【配料】灵芝30克，乌龟1只，冬菇30克，红枣10枚，调味品适量。

【制法】将冬菇泡软，大枣去核。

乌龟去甲壳、肠杂，洗净切块，与诸药同放锅中，加清水适量，武火炖沸后，转文火煨至肉熟汤浓，调入食盐、味精、猪脂适量服食，每周2剂。

【作用】益气养血，扶正抗癌。

适用于各种癌症的辅助食疗及放、化疗后白细胞下降等。

【特点】肉质细嫩，营养丰富。

【温馨小提示】口苦便秘者不宜选用。

灵芝双杏煲猪肺【配料】灵芝20克，北杏仁15克，银杏仁15粒，猪肺500克，调味品适量。

【制法】将北杏浸去皮衣，银杏去壳，取肉炒香。

猪肺洗净，切块，与诸药同置锅中，加清水适量煮沸后，去浮沫，调入料酒、胡椒粉适量，文火煲至肺熟，食盐、味精、猪脂调味服食，每周2~3剂。

【作用】宣肺益气，止咳平喘。

适用于老年性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病咳嗽、气促、心悸、胸闷等。

【特点】清淡适口，补肺益气。

【温馨小提示】咳嗽痰黄者不宜选用。

灵芝桂圆炖猪脑【配料】灵芝、桂圆肉各15克，猪脑1副，调味品适量。

【制法】将猪脑去筋膜，加生姜3片，生葱2条。

余药布包，与猪脑放炖盅内，加清汤适量隔水蒸熟，去药包，以食盐、味精调味服食，每周2~3剂。

【作用】养血安神。

适用于心血不足，心悸失眠。

【特点】口感细嫩，色味俱佳。

【温馨小提示】高脂血症、高血压、口苦便秘者不宜选用。

银耳灵芝羹【配料】银耳30克，灵芝10克，藕粉30克，冰糖30克。

【制法】将灵芝洗净，放入砂锅内，加水煎煮2次，每次40分钟，合并2次煎汁备用。

<<名药美食话健康>>

编辑推荐

《名药美食话健康》：小说名药：给您讲述每味中药背后的故事，让您了解它们不凡的一面。

健康链接：向您介绍每味中药的相关知识，让您熟悉它们的使用常识。

药食同源：给您推荐每味中药的药膳配方，让您轻松掌握食养的方法。

<<名药美食话健康>>

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>