

<<食疗本草>>

图书基本信息

书名：<<食疗本草>>

13位ISBN编号：9787204106554

10位ISBN编号：7204106555

出版时间：2011-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：万象文画组

页数：310

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>

## <<食疗本草>>

### 内容概要

食疗又称食治，是指利用食物来影响机体各方面功能，从而保持身体健康，并预防、治疗疾病的一种方法。

我国的第一部医学理论专著《黄帝内经》就已经高度评价了食疗的养生作用。

此后，《千金要方》、《食疗本草》、《食性本草》、《本草纲目》等专著中，都记载了食疗的方法。

近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中也曾指出，食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

可见，我国的食疗、文化源远流长，食疗养生已经成为中国人的一种传统习惯。

最重要的是，让我们在享用美食的过程中强健了身体。

《食疗本草》的主要内容就是介绍各种食物的食疗方法。

《食疗本草》收集了大量古代医学家在医学专著中提到的不同食物的食疗方法，范围广泛，内容丰富，具有权威性。

## &lt;&lt;食疗本草&gt;&gt;

## 书籍目录

一、五谷杂粮篇 黄豆 大豆 红小豆 绿豆 蚕豆 刀豆 豌豆 扁豆 豇豆 白扁豆 小麦 荞麦 大麦 黑芝麻 芝麻 稻米 粳米 粟 薏苡仁 秫米 稷米 黍 黄粱米 大米 青稞 豆腐 饴糖 红曲 酱 米醋 米酒 烧酒 酒糟二、蔬菜篇 冬瓜 南瓜 丝瓜 黄瓜 茄子 桑耳 蘑菇 香菇 葱 生姜 干姜 小蒜 大蒜 野蒜 韭菜 韭菜子 白菜 油菜 芥菜 芥菜籽 胡芥 诸葛菜 诸葛菜子 水萝卜 水萝卜子 香菜 茴香 芹菜 香草 菠菜 莴苣 空心菜 甜菜 荠菜 苜蓿 苋菜 马齿苋 苦菜 蒲公英 鱼腥草 土豆 芋头 百合三、瓜果篇 梨 木瓜 山楂 柿子 石榴 橘皮 青橘皮 柑子 金橘 核桃 枇杷 杨梅 银杏 樱桃 榛子 桃 桃花 杏 白梅 大枣 龙眼 荔枝 橄榄 松子 榧子 槟榔 阳桃 椰子 西瓜 甜瓜 莲实 藕 荷叶 葡萄 甘蔗 猕猴桃 乌芋 菱角四、食疗药草篇 人参 当归 黄花菜 草果 青蒿 魔芋 马蹄草 水葵 海藻 昆布 花椒 胡椒 大椒 茶 吴茱萸 苳澄茄五、禽蛋篇 鸡 丹雄鸡肉 黑雌鸡肉 黄雌鸡肉 鸡血 蛋黄、蛋清 野鸡 乌鸡 鸭 鹌鹑 鸽 麻雀六、畜肉制品篇 猪 猪脂膏 猪血 猪肝 猪肾 猪肚 牛 牛乳 牛脑 牛胆 牛骨 羊 羊奶 羊脂 羊肺 羊肝 羊肾 羊脊骨 羊角 马 驴 狗 乳腐 阿胶 黄明胶 猬 鹿 狸 麝 麋 豹 猫 狐 象 熊七、水产篇 鲤鱼 鲫鱼 青鱼 黄花鱼 黄鳝 泥鳅 鲈鱼 文鱼 白鳝 海鳗 虾 螃蟹 蚌 海参 海蜇 鳖 海带 紫菜 带鱼 黑鱼 墨鱼 鲢鱼 草鱼 螺蛳 鱿鱼

## &lt;&lt;食疗本草&gt;&gt;

## 章节摘录

麝【原名】射父，香獐。

【味道】麝香：辛、温、无毒。

麝肉：？

、性温。

【专家分析】麝香作为一种名贵的中药材和高级香料，我国已有2000多年的历史。

在《神农本草经》《本草纲目》等诸多本草药典都把麝香列为诸香之冠。

作为药材中的珍品，麝香能通诸窍、开经络、透肌骨，主治风痰、伤寒、瘟疫、一暑湿、燥火、气滞、疮伤、眼疾等多种疾病。

现代临床研究证明麝香具有兴奋中枢神经、刺激心血管、促进雄性激素分泌和抗炎症等作用。

麝多栖息于有岩石的针叶林和针、阔混交林中，喜欢独居，多在清晨黄昏活动。

食物是松树、冷杉、雪松的嫩枝叶，地衣苔藓，杂草及各种野果等。

【食用宜忌】因为麝香有活血通经的作用，所以孕妇忌用，以免流产。

【功能主治】补虚消积、腹腹块、小儿疳积。

【食疗验方】中风不省把麝香二钱，研成细末，加清油二两，和匀灌下。

瓜果食积、脾胀气急用麝香一钱，生桂朱一两，加饭调绿豆大小的丸。

大人服十五？

，小儿服七丸，用开水送下。

山岚瘴气用水送服麝香三分可解。

偏正头痛用麝香五分、皂角末一钱，包在薄纸中，放头痛部位，外用布包炒盐乘热熨贴。

盐冷则换。

重复几次可治愈。

催生易产用麝香一钱，水研服，立下。

另方：用麝香残、盐鼓一两，烧红研成末，用酒送服二钱。

痔疮肿毒用麝香、？

门子、印城盐等份涂搽。

三次可消肿。

麋【味道】麋角：甘、热、无毒。

麋肉：甘、温。

麋脂：甘、辛；温。

麋茸：甘、温。

麋骨：甘、咸；温。

【专家分析】古代中医孟诜认为麋肉可益气补中，治腰脚。

《嘉桔本草》中记载：补五藏不足气。

《医林纂要》：补肾益精，健骨充髓。

略同鹿肉。

《随息居饮食谱》：补虚弱，益气力，强筋骨，调血脉，治产后风虚。

麋脂可治疗痈肿恶疮，去死肌，寒风湿痹等症。

《饮膳正要》中记载麋脂：通血脉，润泽皮肤。

《医学入？

》中记载：鹿茸补阳，麋茸补阴，一云鹿胜麋，一云麋胜鹿。

要知麋性与鹿性一同，尽皆甘温补阳之物。

食用宜忌患有外感热病的人不能食用麋肉，不能和虾、生菜、梅子、李子一起食用，会中毒。

麋脂不可和大黄一起用。

功能主治补中气、益补。

肾精、调和血脉、滋润皮肤、强筋骨、祛风寒、解毒。

## &lt;&lt;食疗本草&gt;&gt;

治疗虚劳不足、风寒温痹、四肢拘缓、头面风肿、面生疮疱、阳痿、不孕、产后风虚、腰膝酸软、骨疼痛、羸瘦面黄等症。

食疗验方补虚损，生精血。

去风温，壮筋骨取麋角削细，加真酥一两，酒一升，慢火炒干，取四两；另取麋角削细，加真酥二两、米醋一升，慢火炒干，取半两；另取苍耳子（酒浸一宿，焙干）半斤，山药、白茯苓、黄芪（蜜炙）各四两，当归（酒浸、焙）五两，山药、白茯苓、黄芪（蜜炙）各四两，当归（酒浸、焙）五两，肉苁蓉（酒浸、焙）、远志（去心）、人参、沉香各二两，熟附子一两，以上各药一起研为末，加酒煮糯米糊成梧子大小的丸。

每次？

用五十丸，温酒或盐汤送下。

一天服二次，此方名“二至丸”。

治肾经虚，腰不能转侧将麋茸一两（酥炙黄，燎去毛），茵香半两（炒香），菟丝干（酒浸晒干，用纸条子同碾取末）一两。

一起研成细末，用羊。

肾一对，在清酒中煮烂去膜，研成泥状，制成绿豆大小的丸，阴干，如果肾膏少，加入酒糊辅佐。

每次服用三、五十丸，用温酒、盐汤下。

身体衰病，血脉枯槁，肌肤松薄，筋骨痿弱，饮食不思，四肢无力，扑枯发落，眼昏唇燥等症取麋角屑一斤、在酒中浸泡一夜、大附子（生、去皮脐）一两半、熟地黄四两，布包好，上下四周用大麦秆捆住，蒸一天，取出药、麦，各焙为末。

用浸药酒，添清水煮麦粉成糊，和药捣匀，做成如绿豆大小药丸。

每次服用五十丸，饭前服。

用温酒或米汤送下。

一天服三次，另方：将麋角（削细、酥炒成黄色）五两、熟附子末半两，加酒、糊做成丸子服下。

治老人骨髓虚竭，补益将麋茸五两（去毛，涂酥炙微黄，为末），用清酒二升，在银锅中慢火熬制成胶状，盛在瓷器中。

每次服用半匙，温？

调下，饭前空腹服下。

补养气血，使人有子将熟干地黄（洗，焙）、当归（洗，焙）、麋茸（酥炙，为末）各等份。

一起研成细末，炼蜜制成如绿豆大小的药丸。

每次服用五十丸，米饮或温酒下，饭前空腹服下。

## <<食疗本草>>

### 编辑推荐

“食疗验方”是《健康与调养:食疗本草》的主打部分，它收集了大量古代医学家在医学专著中提到的不同食物的食疗方法，范围广泛且内容丰富。

<<食疗本草>>

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>