

<<药膳本草养生大全>>

图书基本信息

书名：<<药膳本草养生大全>>

13位ISBN编号：9787501331635

10位ISBN编号：7501331634

出版时间：2006-9

出版时间：北京图书馆出版社

作者：郭桂明

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>

## <<药膳本草养生大全>>

### 内容概要

书内所选药膳方剂，既有古方，又有创新方，每个配方都根据药食性味、功能、特点等，进行了科学配伍，既可预防治疗疾病，又强身保健康，还能品味美味佳肴。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食之精华，实乃是一本推广药膳食疗养生的优秀读物。

本书介绍的药膳中所用食物和药物均可在中药店和市场购买，自制方法一看就懂，一学就会。

书内所选药膳方剂，既有古方，又有创新方，每个配方都根据药食性味、功能、特点等，进行了科学配伍，既可预防治疗疾病，又强身保健，还能品味美味佳肴。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，图文并茂，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食之精华，实乃是一本推广药膳食疗养生的优秀读物。

<<药膳本草养生大全>>

书籍目录

药膳本草养生应用原理	药膳补益理论	药膳应用原则	药膳配制方法	药膳食疗禁忌上篇	药膳常用
本草原料	水产本草	青鱼	鲢鱼	鳙鱼	草鱼
鲤鱼	鲫鱼	黑鱼	桂鱼	鲈	
鱼	泥鳅	鳝鱼	黄花鱼	乌贼鱼	鳗鲡
海马	鲍鱼	淡菜	牡蛎	甲鱼	
乌龟	蟹	虾	青蛙	海参	海带
紫菜	畜禽蛋本草	猪肉	牛肉	驴肉	
羊肉	狗肉	兔肉	蛇肉	鹿肉	鸡肉
鸭肉	鹅肉	鸽肉	麻雀肉	鹤	
鸡蛋	鸭蛋	鹌鹑蛋	蔬菜本草	大白菜	油菜
菠菜	芹菜	韭菜	空		
心菜	黄花菜	茼蒿	茼蒿	葱	姜
蒜	辣椒	芫荽	胡椒	八角	
茴香	茄子	黄瓜	萝卜	西红柿	胡萝卜
土豆	红薯	山药	莲藕	荸荠	
芋头	百合	冬瓜	丝瓜	苦瓜	南瓜
谷豆本草	小麦	大麦	粳米	糯	
米	黑米	小米	玉米	高粱	薏苡仁
黄豆	绿豆	蚕豆	豌豆	扁豆	
赤小豆	果品本草	苹果	香蕉	葡萄	菠萝
草莓	梨	桃	杏	枣	橘子
柚子	橙子	西瓜	猕猴桃	木瓜	荔枝
桂圆	山楂	柠檬	枇杷	石	
榴	白果	板栗	核桃	松子	榛子
莲子	花生	蜂蜜	野菜菌菇本草	苋菜	
芥菜	马齿苋	落葵	竹笋	蕨菜	香椿
银耳	黑木耳	蘑菇	香菇		
平菇	金针菇	猴头菇	中药本草	人参	西洋参
党参	太子参	黄芪	白术		
山药	甘草	黄精	鹿茸	鹿肾	牛鞭
羊鞭	驴鞭	海狗肾	黄狗鞭	海	
龙	淫羊藿	巴戟天	补骨脂	肉苁蓉	菟丝子
蛤蚧	冬虫夏草	锁阳	蛇床		
子	韭菜子	续断	杜仲	狗脊	何首乌
当归	白芍	阿胶	天冬	麦冬	
玉竹	蛤蟆油	枸杞子	女贞子	旱莲草	龟板
鳖甲	燕窝中篇	常见疾病调治药			
膳	内科疾病调治药膳	感冒	咳嗽	急慢性支气管炎	肺炎
肺	肺癌	消化不良	慢		
性胃炎	消化性溃疡	胃癌	便秘	肝炎、肝硬化	脂肪肝
胆	胆囊炎	高血压病			
低血压	冠心病	中风后遗症	风湿性心脏病	病毒性心肌炎	缺铁性贫血
再生障碍					
性贫血	糖尿病	痛风	失眠	尿路感染、尿路结石	急慢性肾炎
肾盂肾炎	外科疾				
病调治药膳	跌打损伤	骨折	腰腿痛	腰椎间盘突出症	骨质疏松
风湿、类风湿性					
关节炎	颈椎病	肩关节周围炎	阑尾炎	痔疮	疔
烧	烫伤	儿科疾病调治药			
膳	百日咳	小儿厌食症	小儿遗尿	腮腺炎	小儿佝偻症
水	痘	麻疹	小儿贫		
血	小儿夏季热	小儿腹泻	小儿多动症	男科疾病调治药膳	阳痿
遗	精	早泄			
阳强	男性不育症	前列腺炎	前列腺增生	男性更年期综合症	妇科疾病调治药膳
外					
阴炎	宫颈炎	盆腔炎	痛经	崩漏	带下
乳腺	炎	妊娠剧吐	先兆流产	产	
后缺乳	产后腰、身痛	女性更年期综合症下篇	滋补保健养生药膳	补气药膳	补血药膳
补	阴				
药膳	补阳药膳	春季养生药膳	夏季养生药膳	秋季养生药膳	冬季养生药膳
美容养颜保健药膳					
明目养眼保健药膳	美发护发方	减肥瘦身保健药膳	健脑益智抗疲劳保健药膳		

## &lt;&lt;药膳本草养生大全&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 中国传统的药膳绝不是食物与中药的简单相加，而是在中医辨证配膳理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效，又有食品美味，用以防病治病、强身益寿的特殊食品。

如不具备医药常识而盲目制作或食用药膳进补，难免会误入歧途。

药膳的主要原料之一是中药。

在4000余种常用的中药中，有500种可作药膳原料，其中使用较安全且味道可口香鲜的大约有60味，有天麻、人参、杜仲、茯苓、当归、沙参、陈皮、珍珠粉、冬虫夏草、决明子、天冬、丁香、黄芪、白勺、党参、枸杞子、甘草、麦冬、鹿茸、山药、熟地、灵芝、首乌等，这些药材以植物药为主。

这些“药食同源”的中药与食物配伍，应用时都需要遵循中医理论，使它们之间的作用互相补充，协调一致，否则就会出现差错或影响效果。

中医对药膳有着严格的禁忌，主要包括药物配伍禁忌、药物与食物配伍禁忌、食物配伍禁忌和疾病忌口等。

一、药物配伍禁忌 药膳配伍禁忌是以中医中药的理论为指导，考虑几种药物在一起，各自的性味、作用、功效以及相互关系。

药膳的药物配伍禁忌通常参用“十九畏”和“十八反”。

“十九畏”的内容是：“硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，人参畏五灵脂，丁香畏郁金，牙硝畏三棱，川乌、草乌畏犀角，肉桂畏赤石脂”等。

“十八反”的具体内容是：“甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白芍、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药。”

上述两种说法是金元时期人们用药经验的概括，虽与实际有一定出入，但至今仍为人们所遵从，非有经验的医家不宜违逆。

二、药物与食物配伍禁忌 药物与食物配伍禁忌是古人的经验记录，后人多遵从，其中有些禁忌还有待于科学证明，这些禁忌主要包括：猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓。

三、食物与食物配伍禁忌 古人对食物与食物的配伍也有一些忌讳，其道理虽不充分，但是在药膳应用中似仍宜慎重从事，把它们作为重要参考为宜。

这些禁忌有：猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄豆；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠、鱼肉；鲤鱼忌狗肉；鱼肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；雀肉忌猪肝；鸭蛋忌桑椹子、李子；鸡肉忌芥末、糯米、李子；鳖肉忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

四、病人忌口 病人忌口是中国医药理论与实践的一项主要内容，它分为两类，一类是由于疾病性质决定的药物禁忌，如肝病忌辛辣；心病忌咸；水肿忌盐；胃病忌酸甘；黄疸腹泻忌油腻；寒证忌瓜果；疮疖、皮肤瘙痒忌鱼虾；头晕、失明忌胡椒、辣椒、茶；糖尿病患者忌高糖、高脂肪、低蛋白、低纤维素的食品；胆囊炎病人应限制动物脂肪摄入；急性胃肠炎者应忌酒类、咖啡、肥肉、冷茶、汽水等。

另一类是某些疾病忌某种食物，如：有宿热或热病初愈者，不宜食羊肉；虚胖或痰湿盛者宜少食猪肉；有湿热症者不宜食牛肉；阳壮火盛者不宜吃狗肉；脾虚胃寒者忌吃兔肉；发风发疮者忌鹅肉；疮毒、痛疽者忌鱼；中气虚寒者忌蚧；动风、疮疥者忌虾；疮疡初起者忌猪蹄；肝病、痔漏者忌酒；肾、肺、咽、疔病者忌吃辣椒。

<<药膳本草养生大全>>

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>