

<<食疗食物大全>>

图书基本信息

书名：<<食疗食物大全>>

13位ISBN编号：9787506262408

10位ISBN编号：7506262401

出版时间：2004-1

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：钟庸

页数：283

字数：200000

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>

## <<食疗食物大全>>

### 内容概要

本书特色：

利用食物防治疾病，在中国已有数千年历史。

食物药源，到处可见，不论瓜果蔬菜，还是粮食肉蛋，既要食用，又能入药，具有安全可靠，简单易行的特色。

本书用数百张彩图和简明扼要的文字，深入浅出的介绍了达三百种“食用的药物”，取这些饮食物料作为辅助治疗剂或食疗品，都能收到恢复健康，促进病体痊愈效果。

本书原作者是誉满港澳的已故著名中医钟庸先生，有丰富的临床经验。

原书出版多年，现今再经本草学及食疗专家关培生先生对全书作修订，在考核名实，评述气味功能，解说食疗功效和阐释实际应用方面都作了严谨的校勘，使全书更具科学性，并充分反映了目前食疗研究的成果。

<<食疗食物大全>>

书籍目录

出版说明前言蔬果瓜豆及豆制品 白菜 芥菜 椰菜花 西洋菜 狗肝菜 菠菜 茼蒿 苦麦菜 芹菜 藤菜 香花菜  
荸荠 薤菜 枸杞 金针菜 百合 茭笋 菱角 芡实 薏米 莲藕 莲子 马铃薯 芋艿 番薯 粉葛 萝卜 胡萝卜 紫菜 海  
带 夜香兰 辣椒 胡椒 薄荷 芥头 芫荽 大蒜 生姜 葱 韭菜 番茄 苦瓜 丝瓜 丝瓜络.....

## &lt;&lt;食疗食物大全&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 燕窝 汉语拼音：Yan wo 英文名：bird's nest 学名：Collocalia esculentaL. 科属：雨燕科。

可食用部分：雨燕科动物之多种燕形 鸟类，以唾液或唾液与蛾羽等混合 凝结所筑成之巢窝。

品种：能用唾液筑成巢窝之雨燕科鸟很多，而其巢窝可供人类食用者，除常见之金丝燕（Collocalia esculentaL.）外，尚有爪哇金丝燕、灰腰金丝燕及棕尾金丝燕等。

来潭：金丝燕每年四月间产卵，产卵前必筑新巢，巢由唾液胶结砌成。

巢窝附于山洞高处的岩石上。

呈半月形，仅容雅乌栖身。

其第一次所筑之巢，色白洁净，品质最好，俗称“官燕”。

如初筑之巢破采去，则进行第二次筑巢，此次所筑之巢巢身较薄，间杂有绒毛，品质略次，俗称“毛燕”。

如第二次所筑之巢亦被采去，则因产卵在即，要加快赶筑第三次巢，此响唾液不多，所筑成的巢品质亦最劣。

性味功能：味甘，性平。

蕾井成分：蛋白质及多种氨基酸，矿物质有钙、磷、钾等。

此外尚有表皮生长因子。

这种因子刺激细胞生长，对细胞分裂原有增生作用。

食疗效果：补足益气，润燥养阴，帮助生长，可治虚损、咳嗽。

咯血、胃黏膜损伤等症。

本品不是常用中药，故绝少与其他中药配成方剂，而是多作禽疗品用。

食疗方选：（一）燕窝粥：燕窝有健脾功能，可用为小童健脾食疗品，如小童由于脾虚胃弱，因而引致身体虚弱、食欲不振，容易发生腹泻。

晚上多汗、面色青黄，用燕窝煲粥作为食疗，疗效极佳。

二）冰糖炖燕窝：脾弱多汗者，身体容易感到疲倦，可将燕窝拣洗干净，加入一些冰糖，隔水炖熟作为甜点，如果想食咸的，则可配合瘦肉同炖，不但有调脾健胃之效，且有消除疲劳之功。

附注：（一）与海南岛对海的大洲岛广东省怀集的白腰雨燕亦可产“燕窝”。

二）以食疗效果论，燕窝颜色无论是红、白、黑的功效都差不多，而每一种燕窝都必须长期食用才有效，如果希望用三两次就产生效果，则勿选用燕窝这种价昂的补品了。

三）任何一种燕窝，其食疗功效都是缓慢的，但它具有滋养强壮功用，而且体弱者用为滋养食疗品，食之均有利而无害。

……

## &lt;&lt;食疗食物大全&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言 中国传统文化历来提倡“医食同源”，《内经》谓“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。

唐朝名医孙思邈也指出：“为医者当须洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。实践证明，利用食物来预防和治疗疾病，促进身体健康，具有取材方便、简单易行、疗效显著、安全无毒等优点。

但食物有寒热凉温、干湿燥润等性质，亦有酸甜苦辣、辛涩成淡等呈味，特点有别，功能互异，如果对各种食物的色色只是一知半解的话，便很难取得预期的食疗效果。

誉满港澳的名中医钟庸先生，曾于七十年代编写了《食疗药物》一至四集，并交得利书局出版。内里共收录了三百种可供食疗的食物，对于每一种食物的特点，包括功能、用法、分量、禁忌等都作了深入浅出的描述和解释。

读者开卷即明，应用方便，因而大受欢迎，并曾再版多次。

钟庸先生已作古多年，现今随着科学的进步和中医中药研究的深入，在食疗方面的深入，在食疗方面有许多新的发现，纠正了过往不少误解，而昔日弄不清楚的问题如今也找到了答案。

在这种情况下，我们重新编印钟庸先生这本著作的时候，因应情况作了较大的“手术”，除了把一至四集合并，又增加数百张图片以加强直观效果和方便说明外，并特别邀请了香港中文大学研究员关培生先生为全书作修订。

关先生是本草学专家，亦对中药和食疗进补之道有深刻的认识，他对各种食物究本寻源，深入研究，对全书认真作了校勘增删，使本书内容更为完善和具科学性，能够充分反映目前食疗研究的成果。

由于篇幅所限，本书只介绍可作食疗用途的事物情况，如果想进一步了解食疗药物的特点和使用方法，可参阅本书之姐妹篇《食疗中药大全》。

钟庸先生在原书的序中曾提到了食物的寒热问题，这对现今的读者来说仍然有很大的参考价值，现把原文照录于下，以供参考：“这本书的文字里，往往用寒、热这两个字来说明物品的性质，许多时又用热底、寒底这两个名词，来说明人的体质。

关于寒底、热底之类名词，上了年纪的广州人，大都能领会其意义的，但外省人士，可能不晓得寒底、热底之分，总认为凡是可吃的，营养丰富的物品，皆可以随便吃，尤其是体弱之人，或病后急需恢复精神体力，为着争取营养，更要多吃有益的事物；甚至有病的人，但求想吃东西，则不妨吃任何东西，不必禁忌。

倘若吃了出问题，则归咎自己的吸收机能不济事。

然则寒底、热底之类问题，是否存在呢？

对于人口多的家庭，想得出结论，有时是不难的。

因为家人之中，有些人，吃了一点燥热的东西，如炸鸡、煎虾之类，可能发生口干喉痛，觉得非常燥热，甚至因此而生病；但吃了寒凉的东西，则没有什么问题，这种人，不妨称之为‘热底’。

有些人，吃了寒凉之品，如冬瓜、大白菜、绿豆水、芥菜汤之类，随即头晕眼花，反胃作闷，小便频频，大便下泻，每因此而生病，但吃了燥热的东西，则绝无问题，这种人，不妨成为‘寒底’。

但是，不是热底之人便代表壮健，寒底之人代表虚弱，其实这两面三刀和中人的胃肠或其他脏腑，皆有‘偏差’问题存在。

须知一个人，总要吃‘寒’无妨，吃‘热’无碍，身体才是真正健康。

.....

<<食疗食物大全>>

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>