

<<本草纲目黄金补品26讲>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目黄金补品26讲>>

13位ISBN编号：9787530456842

10位ISBN编号：7530456849

出版时间：2012-2

出版时间：北京科学技术出版社

作者：沈连生

页数：146

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>

## <<本草纲目黄金补品26讲>>

### 内容概要

您家有补药吗？  
您收到过朋友送的补药吗？  
您知道哪些人适合用补药吗？  
如何用这些补药呢？  
选择这些补药有什么窍门呢？

本书是大专家，小手笔，在娓娓道来中讲授辨别补品优劣的知识，精美的实物图片让您一目了然；详尽的用法介绍及食用提示助您“补得有益”。

## <<本草纲目黄金补品26讲>>

### 作者简介

沈连生，北京中医药大学教授，执业药师，主治中医师。  
已退休。

从事教学和科研40余载，执教《中药学》、《药用植物学》、《药用动物学》、《药材与中药饮片鉴别》、《药用植物栽培学》、《中药资源学》等多门课程，涉足中药学领域多个学科：并年年月月，爬山越岭，踩漠趟水，采药辨药，在教学科研方面积累了丰富的丰富经验，取得了卓越成就。

曾荣获学校优秀教师和北京市优秀教师荣誉，及北京市普通高校优秀教学成果一等奖，享有国务院特殊津贴。

主编和编著出版中药学方面的书著20余部，包括《老人保健中成药》、《神农本草经彩色图谱》、《本草纲目彩色图谱》、《彩色图解中药学》、《药用植物学》、《中药资源学》等，有两部分别获全国优秀科技图书三等奖及全国中医药优秀学术著作二等奖。

其中近半数(十部)为中国知库《中国工具书网络出版总库》所收录用。

发表学术论文30余篇。

此外，在担任全国中医药院校中药标本馆专业委员会理事长十数年期间，在建设本校中药博物馆，以及推动全国中医药院校中药标本馆的建设和管理方面，均作出了显著贡献。

## <<本草纲目黄金补品26讲>>

### 书籍目录

开篇 关于补药

以药来养身治病，这是补药的最高境界

关于“补药”的认识误区

哪些人适合用“补药”？

26种补药的药性(温热、寒凉)及适合人群

26种补药的适宜服用季节

第1讲 天下第一补药人参

第2讲 补药中的“新贵”西洋参

第3讲 跌打、止血的圣药三七

第4讲 补气药中的“草根”党参

第5讲 补养之长，补益之最黄芪

第6讲 胡麻好种无人种，正是归时又不归当归

第7讲 神秘色彩传说多，乌发延寿何首乌

第8讲 定“风”神草天麻

第9讲 菜篮子里的大补品山药

第10讲 强壮腰身，治疗习惯性流产的补药杜仲

第11讲 女性的贴心朋友红花(附：藏红花)

第12讲 养身降压、治感冒的花中君子菊花

第13讲 长在庭院、路边的良药金银花

第14讲 坚筋骨，轻身不老的枸杞子

第15讲 降血脂、助消化的水果补药山楂

第16讲 明目、消脂的决明子

第17讲 主食中的补药薏米

第18讲 贵似黄金的补药冬虫夏草

第19讲 进入寻常百姓家的仙草灵芝

第20讲 驻颜、安神的珍珠

第21讲 擅疗虚证哮喘的蛤蚧

第22讲 花蛇治风，速于诸蛇蕲蛇(附：金钱白花蛇)

第23讲 名齐人参的补品海马

第24讲 温肾壮阳的血肉有情之品鹿茸(附：鹿角)

第25讲 女性孕产的良药阿胶

第26讲 具有大造之功的紫河车

## &lt;&lt;本草纲目黄金补品26讲&gt;&gt;

## 章节摘录

阿胶药膳方 大家都知道杨贵妃玉环，是唐玄宗李隆基的宠妃。她与西施、王昭君、貂蝉并称为“中国古代四大美女”。杨玉环善歌舞，通音律，聪明过人，身材丰腴，姿容绝代。传说其保持美貌的秘诀之一就是常食美容药膳——阿胶羹。

杨贵妃的美容药膳——阿胶羹的制作方法： 阿胶250克，核桃仁150克，黑芝麻150克（炒熟），黄酒750克，冰糖250克。

将黑芝麻与核桃仁研碎备用，再将阿胶在黄酒中泡10天左右，连同黄酒一起放在陶瓷容器中隔水蒸至阿胶完全溶化。

将核桃仁、黑芝麻、冰糖放入搅匀，蒸至冰糖溶化即可。

蒸好的阿胶羹冷却后为冻状，每日2匙开水冲化食用。

常食可养血润肤，使皮肤细腻光滑，富有弹性，头发乌黑，容颜俊美。

杨贵妃服食阿胶美容养颜，还有诗为证： 铅华洗尽依丰盈， 雨落荷叶珠难停。

暗服阿胶不肯道， 却说生来为君容。

现在，常用、有效的阿胶药膳方如下： 1.寿胎粥 用阿胶12克，桑寄生、续断各20克，菟丝子30克，粳米60克，红糖适量。

将桑寄生、续断、菟丝子水煎取汁，阿胶烱化待用；粳米洗净和药汁一起煮粥，待煮将熟时加入阿胶汁，煮沸。

食用时加入红糖。

具有益气固肾，安胎止血的功效。

用于肾气不足，胎气不固，症见妊娠期阴道少量出血，色淡暗，腰酸腹坠痛；或伴有头晕耳鸣，小便频数；或有流产史等的保胎保健。

2阿胶粳米粥 阿胶60克，粳米200克，红糖少许。

将粳米洗净，阿胶捣碎。

先将粳米加水煮粥，待米熟时，加入碎阿胶，边煮边搅匀，再加入红糖，调和拌匀，稍煮即可。

每日2次。

具有增强体质，提高免疫力，增加抗癌能力，可作为癌症患者的食疗保健。

3.猪皮阿胶红枣汤 鲜猪皮100克，阿胶15克，红枣10克，红糖20克。

将猪皮刮去碎油脂洗净；阿胶打碎；红枣洗净。

将锅加入清水约1000毫升，下入猪皮大火煮沸，再加红枣烧沸，转为文火久炖至猪皮熟烂，捣碎去枣核。

下入阿胶、红枣，用文火慢熬，至完全溶化，即可食用。

具有滋阴清热，益气养心，补血止血的功效。

用于体虚乏力，面色晄白，低热盗汗，心悸失眠，阴虚血热白血病等的食疗。

4.阿胶蒸鸡蛋 以阿胶20克，艾叶10克，鸡蛋2枚，调味品适量。

将阿胶烱化，艾叶水煎取汁，鸡蛋打入碗内，加阿胶汁和艾叶水煎汁，隔水蒸熟，加入调味品食用。

每日1剂，连服5~7剂。

具有补气，和血，安胎的功效。

用于妊娠腰痛，腹胀坠，或阴道流血的食疗保健。

5.参芪保胎粥 党参15克，黄芪、阿胶、生地黄各20克，粳米60克，红糖适量。

将党参、黄芪、生地黄水煎取汁，阿胶烱化待用；粳米洗净入药汁煮粥，将熟时加入阿胶汁及红糖服食。

每日1剂，连服5~20剂。

具有补气养血，固肾安胎的功效。

用于气血亏损，胎气不固，胎动不安，或妊娠阴道少量流血，腰腹痛坠胀等症的保胎保健。

6.阿胶银耳鱼鳔汤 阿胶15克，银耳、鱼鳔各20克，冰糖适量。

## &lt;&lt;本草纲目黄金补品26讲&gt;&gt;

先将银耳、鱼鳔温水润发，除去杂质洗净；加入清水400毫升，炖约1小时后，加入阿胶和冰糖，继续炖至阿胶、冰糖溶化即可。

分1~2次热服。

具有滋阴润肺，止咳止血的功效，适用于肺结核患者咳嗽咯血或肠出血的保健食疗。

选用阿胶的小窍门 选购阿胶一般注意以下几点：外形与表面：外形要平整有光泽，色乌黑，一般为方形或长方形的片块；断面色泽紫红色为优，对光照视应呈琥珀色，半透明；质脆易碎：两块相碰，声音清脆而易碎；气味：味甘，无腥臭气，经夏季而不变软。

阿胶日晒易发软，受潮、受热也易回潮、变软。

所以一般家庭里贮存阿胶，以密封法为最好。

具体方法是在大口玻璃瓶的底部，放入少量石灰块（或其他干燥剂如硅胶）作为干燥剂，然后盖上厚纸隔开，上面放上用纸包好的阿胶，盖紧瓶盖，最后用蜡将瓶口封好，置阴凉干燥处即可。

有人将阿胶放在冰箱内贮存。

但冰箱内比较潮湿，有异味，贮放过久，容易使阿胶软化而内部质量发生变化，服用时还有异味感。

阿胶的用法多种多样，丸、散、膏、汤等均可，入汤剂必先加热烊化（可用加水炖化，或开水冲化），再加入其他药物所熬出药汁中，拌匀服用。

每次用量为5~15克。

本品黏腻，有碍消化，故脾胃虚弱，消化不良者慎用；或用阿胶珠。

火试、水试辨真假 虽然阿胶并非非常贵重的药材，但是，仍然有些不法之徒要昧着良心赚钱，以一些假阿胶冒充，读者要会用火试、水试一辨真假。

（1）牛皮胶：为牛皮去毛煎熬制成的胶块。

其形状与真阿胶相似，但有黏性，质硬不易破碎，断面呈乌黑色，具有玻璃样光泽。气微腥味微甜。

火试：取牛皮胶碎粒4~5克，置于坩埚内灼烧，有浓烈的浊臭味。

（2）杂皮胶：为皮革厂的废皮经煎熬而成。

为长方形，土棕色，无光泽，不透明，平滑，无胶花，无小孔洞。

质软，不易打碎，断面无光泽，碎片对光照不透明，有时带异臭味。

火试：置坩埚内灼烧，有浓烈浊臭味或豆油味。

灰烬土黄色或灰白色，粉泥状，易吸潮。

味咸涩，口尝具细沙状异物感。

（3）骨胶：长方形，棕黄色，不透明，无光泽。

表面有气泡所致的小孔洞，侧面有不规则皱纹。

质坚硬，不易打碎；断面棕色，角质样，无光泽，碎片对光照呈棕黄色，半透明。

气微或微臭，味淡。

火试：置坩埚内灼烧，有浓烈的浊臭味。

灰烬呈砖红或棕黄色。

质硬呈颗粒状，与坩埚粘结。

味咸涩而刺舌，有沙粒感。

（4）明胶：为工业明胶或医用明胶。

长方形，棕红色或黑色，平滑，光亮，无胶花，除黑色者，均透明。

质脆易碎。

断面棕黄色，玻璃样光泽，对光照呈棕红色，透明，气微或具墨汁样臭气。

火试：置坩埚内灼烧，有浓烈浊臭或墨汁样臭味。

灰烬白色片状或粉状。

质松。

味淡，口尝无异物感。

另外，还要与其他胶类的药材，如鹿角胶、龟甲胶、猪皮胶等相区别。

.....



<<本草纲目黄金补品26讲>>

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>