

<<中华食疗>>

图书基本信息

书名：<<中华食疗>>

13位ISBN编号：9787538868265

10位ISBN编号：7538868267

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：李永来 编

页数：648

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>

## <<中华食疗>>

### 内容概要

“食疗学”为中医药学的一个重要组成部分。  
中医学中素有“医食同源”之说，传说“神农尝百草”也足以说明中药的起源是食物。  
在上古时代，医生主要靠食疗来治病。  
因为人们受生活环境的影响，寿命很短，一些重病、疑难病，还没等人们认识到，人就已经离世。  
因此，人们得的只是一些小病，医生凭着一些经验，给患者吃一些常见的大蒜、大葱等食物，希望减轻病人痛苦，没想到，病人的身体奇迹般康复了。

书籍目录

一 内科常见疾病食疗方

急性上呼吸道感染

- 橘姜茶
- 生姜米粥
- 绿豆甜粥
- 薄荷米粥
- 苦瓜炖猪肉
- 萝卜生姜汤
- 香菜萝卜饮
- 香菜饴糖粥
- 枣姜紫苏饮
- 葱姜橄榄饮
- 姜糖荸荠饮
- 莲藕金橘汤
- 草鱼姜酒汤
- 秋梨姜汤
- 姜枣萝卜汤
- 细葱老姜汤
- 姜葱白菜汤
- 葱白香菜汤
- 芥菜姜汤
- 三根汤
- 桑叶姜汤
- 葱白豆豉姜汤
- 葱豉黄酒汤
- 嫩姜炖鲢鱼
- 酸辣豆腐汤
- 葱白豆豉汤
- 醋泡大蒜
- 花椒辣椒汤
- 银菊粥
- 银花蜜饮
- 芦根银花汤
- 菊花蜜饮
- 甘蔗番茄汁
- 太子参薄荷绿茶
- 菊花柿桑茶
- 银菊粟米粥
- 茼蒿冰糖饮
- 菊花脑茼蒿汤
- 鲜梨椰菜汁
- 葱头苏叶汤
- 葱白麦芽奶
- 金橘冰糖粥
- 葱姜米粥

<<中华食疗>>

生姜炒米粥  
发汗豆豉粥  
荆芥豉粥  
葱白核桃姜茶  
香菜牛肉粥  
葱姜粥  
芥菜豆腐汤  
芥菜炖牛肉  
清明菜冰糖粥  
紫苏杏仁粥  
苏叶辛夷茶  
蔓荆子粥  
预防感冒茶  
桑蜜菊茶  
桑叶枇杷茶  
清热止嗽饮  
预防流感茶  
贯众青茶  
.....

## 章节摘录

版权页：[制用法]鸭肫切开，用盐擦洗肫内粗造表面，洗净后切成小块备用。

姜切厚片。

砂锅中加水足量，谷芽、麦芽布包水煮15分钟，而后放入鸭肫块，倒黄酒少许及姜片，小火炖至将熟，入盐调味即可。

每日早晚各食肉饮汤30~50克即成。

[功效]养脾益胃、消食导滞、华面美肌。

用于脘腹胀满疼痛，食后则甚，不思饮食，失眠烦躁，乏力气短，大便不佳，形体消瘦，吐酸者。

鸭肫指鸭胃，其内膜称鸭内金，与鸡内金功能相近，运脾消食，固精止遗。

鸭内金还有消石作用。

谷芽、麦芽均甘平，消食和中，健脾开胃，麦芽还能回乳，黄酒属低度酒，酒精浓度低于10%的饮品，能促进胃分泌，姜亦有降逆止呕作用。

五药配伍，功专健脾、美肌肤、华面、消积是各种消化不良者的理想保健品。

田七蒸老鸡[配料]老母鸡1只，田三七片100克，姜末、葱段、料酒、盐、沸汤、味精各适量。

[制用法]鸡杀后去内脏，净毛，切小块，田七一半打粉备用，一半放笼蒸软切薄片，姜、葱洗净，诸料与鸡肉块共放碗中，加入清汤、料酒、盐、上笼蒸2小时。

出笼后拣去葱、姜，加味精，再把剩余的一半三七粉，撒入汤碗中即可。

每天1小碗，连服3天，佐餐或单独服用。

[功效]补血，养血，益气温中。

适用于产后乳少，年老体虚，病后体弱，以及健身防病。

母鸡肉有益于年老体虚，孕妇病后康复。

田三七含有与人参皂甙相似的多种皂，水解后有人参二醇、三醇，其提取液可增加冠状动脉血流量，功效是止血散瘀，定痛。

熟三七粉能补血活血，化瘀止疼，与鸡同蒸，对于体弱之人必有补益。

## <<中华食疗>>

### 编辑推荐

《中华食疗》是由黑龙江科学技术出版社出版的。

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>