

<<食疗本草经>>

图书基本信息

书名：<<食疗本草经>>

13位ISBN编号：9787801784018

10位ISBN编号：7801784014

出版时间：2006-10

出版时间：华龄出版社

作者：孔令谦

页数：257

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>

<<食疗本草经>>

内容概要

本书以中医学理论为基础，查检了上自《神农本草》，下迄当今最新报道的养生保健中药的有关资料，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄，撰成《食疗本草经》一书，以满足人们对采用平常饮食中的各种食物就能达到祛病养生保健目的的需求，对生活中常见的五谷杂粮类、蔬菜类、野菜类、水果类、畜肉蛋奶水产类、调味品类、花草茶饮品类共 200 多种食物，从性味功能、功效主治、食疗作用、养生保健食谱、传统的附方验方，以及服用禁忌、选购方法等诸多方面，均作了具体的介绍，将科学性、知识性、传统性和现代实用性等融为一体。

让读者看即能明白，且便于操作。

希望本书能够读者带来一些运用日常食物就能达到祛病强身的知识，也希望读者能够通过本书所提供的知识，根据自己的体质、养生保健需求等，运用饮食疗法达到健康长寿的目的。

<<食疗本草经>>

作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。
自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。
多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。
著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》等著作。
曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长。

<<食疗本草经>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮食疗本草 粳米糯米黑米小米黍米玉米高粱小麦大麦燕麦荞麦薏苡仁黑豆黄豆赤豆绿豆豌豆蚕豆豇豆扁豆刀豆芝麻
第二章 蔬菜食疗本草 芥菜茺荳茼蒿苋菜莴苣芦笋大白菜甘蓝油菜菠菜芹菜韭菜空心菜黄花菜菜花辣椒四季豆冬瓜南瓜丝瓜苦瓜黄瓜葫芦西葫芦茄子西红柿洋葱山药甘薯魔芋芋头萝卜胡萝卜土豆莲藕慈菇葱蒜姜
第三章 野菜菌菇食疗本草 蕤白马齿苋芥菜灰灰菜苜蓿莼菜苦菜香椿茵陈蒿百合茭白竹笋蕨菜银耳黑木耳蘑菇香菇草菇竹荪金针菇猴头菇灵芝
第四章 果品食疗本草 苹果香蕉葡萄菠萝草莓梨桃枣橘子柑柚子橙子樱桃杏李子猕猴桃山楂柿子柠檬橄榄枇杷芒果荔枝桂圆槟榔椰子石榴无花果西瓜甜瓜栗子榛子花生核桃, 葵花子南瓜子莲子
第五章 肉禽蛋奶水产食疗本草 猪肉牛肉羊肉驴肉狗肉兔肉鸡鸟鸡鸭鹅鸽鹌鹑鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋牛奶青鱼鲢鱼鳙鱼草鱼鲤鱼鲫鱼带鱼泥鳅鳝鱼甲鱼海参蟹虾海带菱角
第六章 调饪食疗本草 食盐糖醋茴香八角胡椒花椒油豆豉蜂蜜
第七章 花草茶饮品食疗本草 菊花茉莉花玫瑰花金银花桂花薄荷茶叶酒

<<食疗本草经>>

章节摘录

蚕 豆 蚕豆为豆科植物蚕豆的种子，因豆荚状如老蚕，又成熟于养蚕季节，故名蚕豆。

蚕豆入药最早见于汪颖《食物本草》，蚕豆之名出于《救荒本草》。

在我国全国大部分地区均有栽植，四川蚕豆最多。

初夏采新鲜种子食用，或打下成熟种子晒干备用。

【本草纲要】 [异名]佛豆、南豆、马齿豆、罗汉豆、川豆等。

[性味归经]性平，无毒，味甘、微辛。

归脾、胃经。

[功效主治]健脾，益胃，利湿，利小便，止血，调和五脏六腑。

主治脾胃虚弱，纳食不香，水肿，小便不利，吐血，胎漏等。

[用法]蚕豆从嫩苗起到老熟的种子都可作为蔬食。

炒吃、煎汤、煮食、作茶点，炖菜等都可以。

【营养成分】 蚕豆含有丰富的蛋白质，仅次于大豆。

粗纤维的含量也较高。

碳水化合物的含量仅次于绿豆、赤豆，脂肪含量较少。

此外，蚕豆中还含有卵磷脂、磷脂酰乙醇胺、腐胺、精脘、精胺、去甲精胺、胆碱、磷脂、抗坏血酸、巢菜碱甙和伴巢菜碱甙、维生素B1、维生素B2、烟酸和钙、磷、铁、钾、钠、镁等多种人体所需的营养成分。

【成分药理】 [苗]可解酒醉、酒毒等。

【食疗作用】 蚕豆含丰富的植物蛋白及粗纤维，可延缓动脉硬化，降低血液中的胆固醇。

蚕豆含有胆碱，并且还含有神经组织及其他膜性组织的组成成分磷脂，对营养神经组织、增强记忆力有较好的保健作用，尤其是适合于青少年及脑力劳动者常食。

蚕豆有止血、利尿、补肾的作用，因此心脏病水肿、肾炎水肿病患者宜食。

【养生保健食谱】 蚕豆粥：蚕豆50克，粳米50克，两者同入锅内，如常法煮粥，粥成后加白糖少许，服用。

常食对脾虚食少，面黄肌瘦，身体浮肿等症有一定效果。

蚕豆花生米粥：带红花生衣的花生米50克，蚕豆100克，大米50克，三者淘洗干净后一同入锅，加水2碗，煮沸，改小火炖至汤呈棕红色时加入红糖适量调服。

可用于高血压、血尿、浮肿、高血脂胆固醇血症、小儿肾病等患者的食疗。

蚕豆苗汤：用油盐将蚕豆苗炒熟加上水煮成汤，灌服，可治酒醉不醒。

红枣炖蚕豆：陈蚕豆60克，红枣10只，共炖熟。

加红糖50克调味，每日1剂，连用5日为一疗程，可治维生素B1缺乏症。

【附方与验方】 脾胃不健，消化不良：干蚕豆500克，以水浸泡后，去壳晒干，磨成粉，每次取50克，加红糖冲入沸水调匀食。

各种水肿：蚕豆250克，冬瓜皮100克，将蚕豆，冬瓜皮洗净后，共入锅中，加水煮熟即成，吃豆饮汤，每日分两次食完。

秃疮：鲜蚕豆适量捣烂如泥，敷涂疮上，干即换之，数次有效。

【饮食禁忌】 蚕豆与田螺不易同食，否则易引发结肠癌；蚕豆不易消化，一般人也不宜过食，以免损伤脾胃，引起消化不良，此外，脾胃虚弱者不宜食；食用蚕豆一定要煮熟，否则易引起过敏反应；有极少数人(男孩为多)在进食蚕豆后可发生急性溶血性贫血，即“蚕豆病”，这与小儿血细胞中先天缺乏葡萄糖6-磷酸脱氢酶有关，凡有“蚕豆病”病史的小儿，禁食本品。

知识宝袋 一般来说，市面上人们常吃的蚕豆是青蚕豆。

选购青蚕豆时，以豆皮色深，荚果饱满狭长者为上品。

此外，还有一种近年来从日本引进的大粒蚕豆，口味香糯，颇受消费者欢迎，个人可根据自己的

<<食疗本草经>>

喜好合理选择。

豇豆 豇豆为豆科植物豇豆的种子，原产于印度和缅甸，我国为次起源中心。

在我国大部分地区都有栽种，主要产地为山西、山东、陕西等地。

夏、秋季 采摘未成熟的嫩荚果鲜用，或于秋季采收成熟的荚果，除去荚壳，收集种子 备用。

【本草纲要】 [异名] 浆豆、豆角、长豆、茭豆等。

[性味归经] 性平，无毒，味甘、咸。

归脾、肾经。

[功效主治] 益气，散血，消肿，开胃，健脾，补肾，和五脏，利湿，清 热解毒。

主治消渴、呕吐、痢疾、尿频、鼠蛇之毒等。

[用法] 豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可焯水后凉拌，种子煮食 或煎汤，作豆沙馅等

。 【营养成分】 豇豆中含有丰富的优质的蛋白质，以及适量的脂肪、碳水化合物、多种 维生素和微量元素等，如钙、铁、锌、磷、维生素C、胡萝卜素、膳食纤维 等营养成分。

【食疗作用】 豇豆中含有丰富的优质蛋白质及其他多种营养成分，可提供机体所需的 营 养。

豇豆中所含的磷脂有促进胰岛素分泌，参加糖代谢的作用，可防治糖尿 病。

豇豆中含丰富的维生素B1，可维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动，抑 制胆碱酯酶活性，可 助消化，增食欲。

豇豆中所含维生素C能提高机体抗病毒的能力。

【养生保健食谱】 豇豆粥：红白豇豆各30克洗净。

粳米50克，淘净后与豇豆共煮粥，粥熟 后加入砂糖，调匀后空腹服食。

对久泄、久痢、白带异常、小便频数等病有 益。

P25-26

<<食疗本草经>>

媒体关注与评论

健康不分贫富贵贱，谁拥有它，谁就拥有最大的财富! ——谢子衡(孔伯华养生医馆高级顾问)
民以食为天，食与药同源，利用食物，打遣健康身体! ——孔令翎(中国中、医研究院养生研
究室主任，教授) 中医在食药一体的营养观中，强调食药同路、食药同理、食药同用。
本书从本草、方剂典籍中为读者列举了很好的例证。
——潘竹立(北京中医药学会内、妇科专业委员会委员)

<<食疗本草经>>

编辑推荐

本书对生活中常见的五谷杂粮类、蔬菜类、野菜类、水果类、畜肉蛋奶类、水产类、调味品类、花草茶饮品类等共200多种食物，从性味功能、功效主治、成分药理、食疗作用、养生保健食谱、传统的附方验方，以及服用禁忌、选购方法等诸多方面，均作了详细的介绍。

本书以中医学理论为基础，本着继承发扬、整理提高的宗旨，对古今研究成果兼收并蓄。是居家收藏，馈赠好友，及养生必备的食疗枕边书。

<<食疗本草经>>

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>