

中华药材养生全书

林余霖 胡炳义 焦明耀 主编

中医古籍出版社



中華藥材養生全書

王文揚題

ZHONG HUA YAO CAI YANG SHENG QUAN SHU

主 编：林余霖 胡炳义 焦明耀

中医古籍出版社



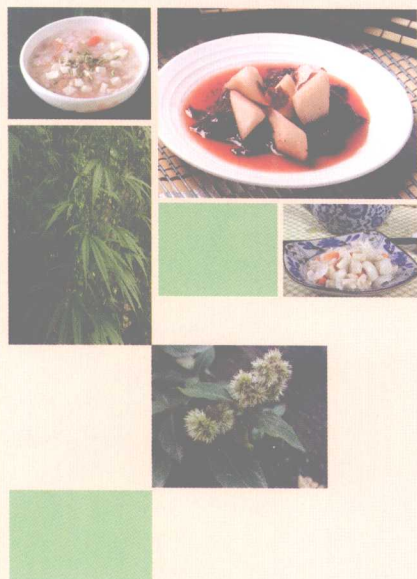
目 录

第一篇 中华药材与养生

药材名称的由来	(2)	中药材养生的禁忌须知	(8)
中药材及药性综述	(3)	饮食养生及药材	(11)
药材、食材及炮制方法	(7)		

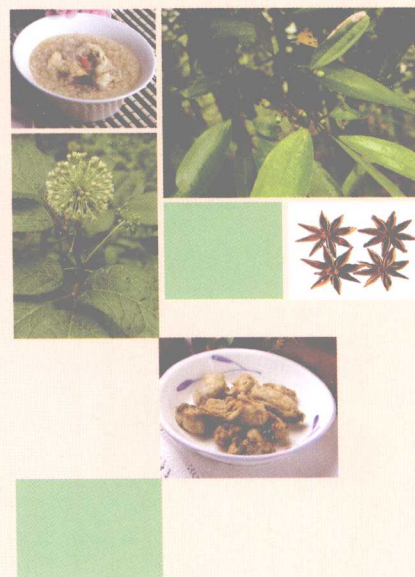
第二篇 中华药材鉴赏及养生应用（食用、药用保健中药）

丁香	(14)	乌梅	(32)
八角茴香	(16)	木瓜	(34)
刀豆	(18)	火麻仁	(36)
小茴香	(20)	代代花	(38)
小蓟	(22)	玉竹	(40)
山药	(24)	甘草	(42)
山楂	(26)	白芷	(44)
马齿苋	(28)	白果	(46)
乌梢蛇	(30)	白扁豆	(48)

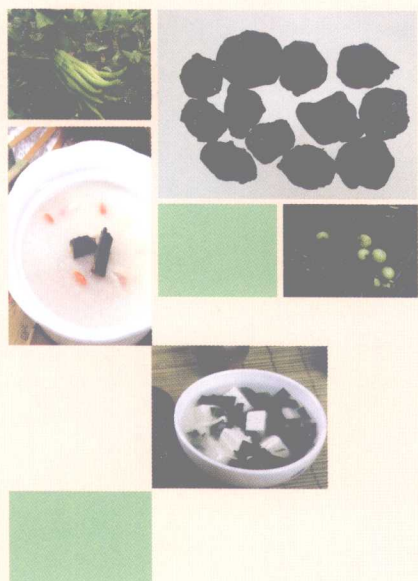


白扁豆花	(50)
龙眼 (桂圆)	(52)
决明子	(54)
百合	(56)
肉豆蔻	(58)
肉桂	(60)
余甘子	(62)
佛手	(64)
苦杏仁	(66)
沙棘	(68)
牡蛎	(70)
芡实	(72)
花椒	(74)
赤小豆	(76)
阿胶	(78)
鸡内金	(80)
麦芽	(82)
昆布	(84)
枣	(86)
罗汉果	(88)
郁李仁	(90)
金银花	(92)
青果	(94)

鱼腥草	(96)
姜 (干姜、生姜)	(98)
枳椇子	(100)
枸杞子	(102)
栀子	(104)
砂仁	(106)
胖大海	(108)
茯苓	(110)
香橼	(112)
香薷	(114)
桃仁	(116)
桑叶	(118)
桑椹	(120)
橘红	(122)
桔梗	(124)
益智仁	(126)
荷叶	(128)
莱菔子	(130)
莲子	(132)
高良姜	(134)
淡竹叶	(136)
淡豆豉	(138)
菊花	(140)

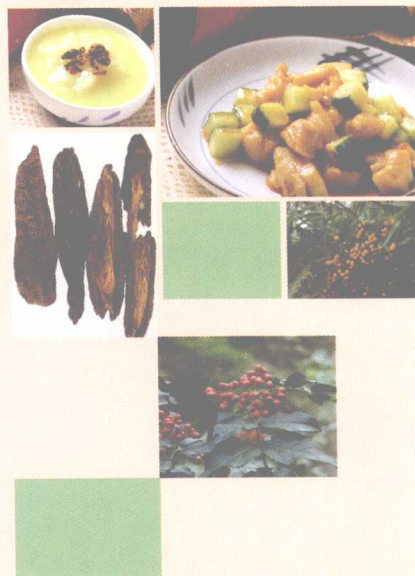


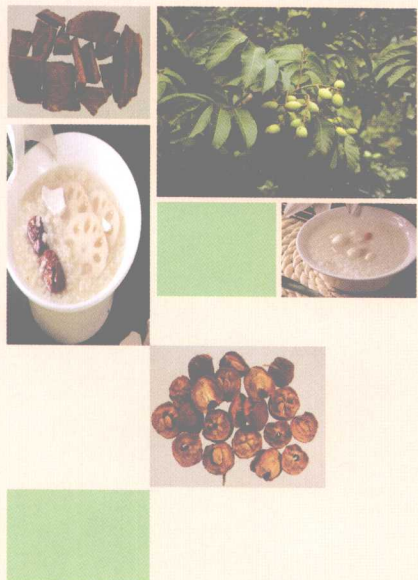
菊苣	(142)
黄芥子	(144)
黄精	(146)
紫苏叶, 紫苏梗	(148)
紫苏子	(150)
葛根	(152)
黑芝麻	(154)
胡椒	(156)
槐米	(158)
槐花	(160)
蒲公英	(162)
蜂蜜	(164)
榧子	(166)
酸枣仁	(168)
鲜白茅根	(170)
鲜芦根	(172)
蝮蛇	(174)
橘皮	(176)
薄荷	(178)
薏苡仁	(180)
薤白	(182)
覆盆子	(184)
藿香	(186)



第三篇 中华药材鉴赏及养生应用（可用于保健食品的中药）

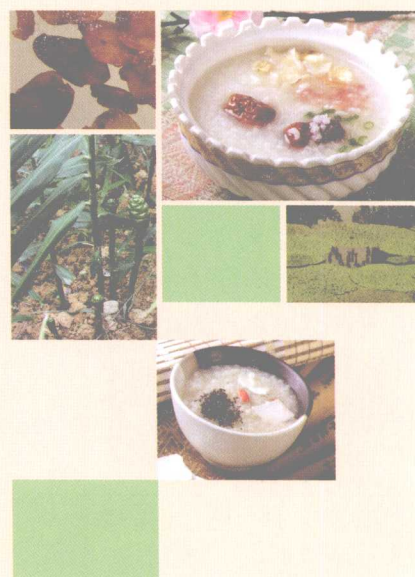
人 参	(190)
人 参 叶	(192)
人 参 果	(194)
三 七	(196)
土 茯 苓	(198)
大 蓟	(200)
女 贞 子	(202)
山 茱 萸	(206)
川 牛 膝	(208)
川 贝 母	(210)
川 芎	(212)
马 鹿 胎	(214)
马 鹿 茸	(216)
马 鹿 骨	(218)
丹 参	(220)
五 加 皮	(222)
五 味 子	(224)
升 麻	(226)
天 冬	(228)
天 麻	(230)
太 子 参	(232)
巴 戟 天	(234)

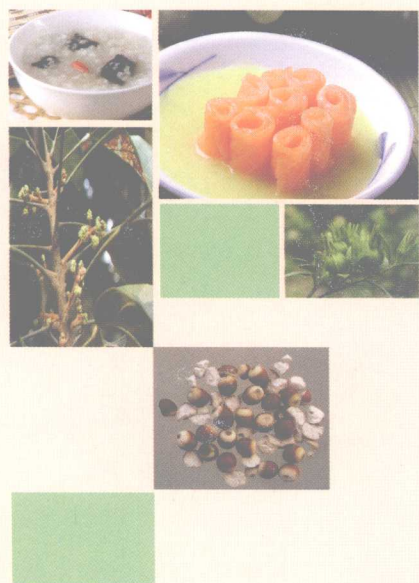




木香	(236)
木贼	(238)
牛蒡根	(240)
牛蒡子	(242)
车前子	(244)
车前草	(246)
北沙参	(248)
平贝母	(250)
玄参	(252)
生地黄	(254)
生何首乌	(256)
白及	(258)
白术	(260)
白芍	(262)
白豆蔻	(264)
石决明	(266)
石斛	(268)
地骨皮	(270)
当归	(272)
竹茹	(274)
红花	(276)
红景天	(278)
西洋参	(280)

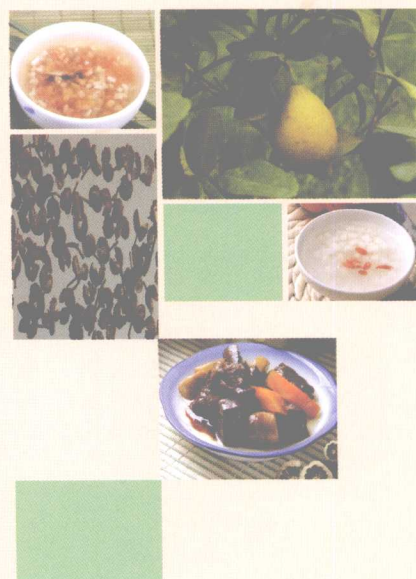
吴茱萸	(282)
怀牛膝	(284)
杜仲	(286)
杜仲叶	(288)
沙苑子	(290)
牡丹皮	(292)
芦荟	(294)
苍术	(296)
补骨脂	(298)
诃子	(300)
赤芍	(302)
远志	(304)
麦门冬	(306)
龟甲	(308)
佩兰	(310)
侧柏叶	(312)
制大黄	(314)
制何首乌	(316)
刺五加	(318)
刺玫果	(320)
泽兰	(322)
泽泻	(324)
玫瑰花	(326)





- 玫瑰茄 (328)
- 知母 (330)
- 罗布麻叶 (332)
- 苦丁茶 (334)
- 金荞麦 (336)
- 金樱子 (338)
- 青皮 (340)
- 厚朴 (342)
- 厚朴花 (344)
- 姜黄 (346)
- 枳壳 (348)
- 枳实 (350)
- 柏子仁 (352)
- 珍珠 (354)
- 绞股蓝 (356)
- 葫芦巴 (358)
- 茜草 (360)
- 荜茇 (362)
- 韭菜子 (364)
- 首乌藤 (366)
- 香附 (368)
- 骨碎补 (370)
- 党参 (372)

桑白皮	(374)
桑枝	(376)
浙贝母	(378)
益母草	(380)
积雪草	(382)
淫羊藿	(384)
菟丝子	(386)
野菊花	(388)
银杏叶	(390)
黄芪	(392)
湖北贝母	(394)
番泻叶	(396)
蛤蚧	(398)
越橘	(400)
槐实	(402)
蒲黄	(404)
蒺藜	(406)
蜂胶	(408)
酸角	(410)
墨旱莲	(412)
熟大黄	(414)
熟地黄	(416)
鳖甲	(418)



第四篇 附录

- 附一 中药材功能分类索引 (421)
- 附二 药材笔画索引 (425)
- 附三 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知 (427)

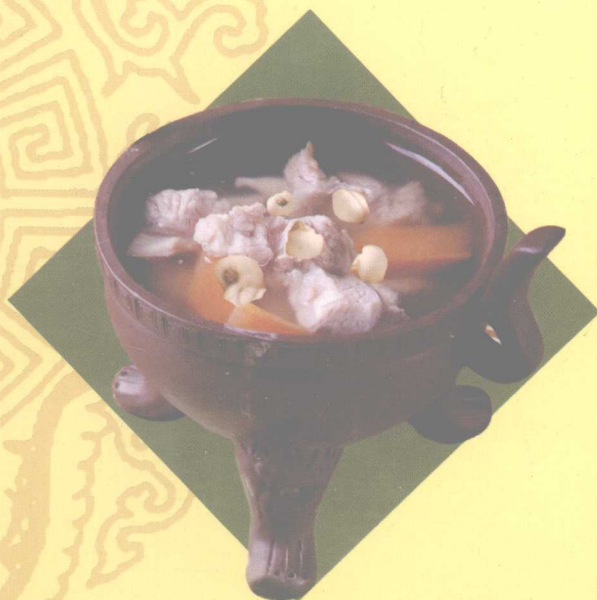




本书根据《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》(卫法监发〔2002〕51号)将“既是食品又是药品”的87种中药和“可用于保健食品”的114种中药做了全面叙述，并配以彩色图片，使读者全面详尽了解药食两用及相关养生保健等药材特点功能与康复的500余种药膳的配方与烹饪制作方法，便用人们选用佐餐。

中華藥材養生全書

王文格題



ISBN 978-7-80174-734-1



9 787801 747341 >

定价：460.00元（上、下卷）