

最有效

方志荣 编

补养食疗



最有效补养食疗

●方志荣 编

广 州 出 版 社

粤新登字 16 号

特邀编辑 张 哲

责任编辑 廖红霞

封面设计 张 健

书名 最有效补养食疗

编著 方志荣

出版、发行 广州出版社(广州市东风中路 503 号六、七楼)

印刷 广东番禺市印刷厂

规格 850×1168 毫米 32 开本 11.5 印张 290 千字

版次 1997 年 2 月第 1 版

印次 1997 年 2 月第 1 次

印数 1—10000 册

书号 ISBN7-80592-596-8/R·35

定价 19.00 元

内容提要

目前,我们身处盛世,随着物质文明的高度发展,人们愈来愈重视养生之道。“寓医于食”,“寓补于食”,的饮食疗法正方兴未艾。正是基于上述认识,我们组织了一批饮食、医学专家编撰了这套饮食补养丛书。现已出齐两本《最有效补养食疗汤谱》(汤品)、《最有效补养食疗》(食品)。

本书为补养品专著,共介绍 215 种饮食补品,每一种补品均按“名目”、“性味”、“成分”、“功效”、“配方与用法”、“注意与禁忌”排列,以便读者根据个人情况从中选择。

I)

I)



第一章 素食补养品

粮食类

- 一、大米 (1)
- 二、红米 赤米 (2)
- 三、米泔水 (3)
- 四、糯米 (4)
- 五、酒渣 (5)
- 六、高粱米 (6)
- 七、玉米 (6)
- 八、粟米须 (7)
- 九、小米 (8)
- 十、小麦 (9)
- 十一、大麦 (10)
- 十二、荞麦 (11)
- 十三、薏苡仁 (12)

十四、芡实·····	(14)
十五、油菜·····	(15)
十六、锅粑·····	(16)
十七、饴糖·····	(17)
十八、糠粿·····	(17)
十九、酱 酱油·····	(18)
二十、醋·····	(19)
二十一、燕麦·····	(20)
二十二、稗·····	(21)
二十三、番薯·····	(21)

豆 类

一、黄豆·····	(24)
二、黑豆·····	(25)
三、豆腐·····	(26)
四、豆腐皮·····	(27)
五、枝竹·····	(28)
六、黄豆芽·····	(29)
七、扁豆·····	(30)
八、豌豆·····	(31)
九、绿豆·····	(32)
十、赤豆·····	(33)
十一、蚕豆·····	(34)
十二、花生·····	(35)
十三、芝麻·····	(36)
十四、向日葵·····	(37)
十五、豆豉·····	(39)
十六、马料豆·····	(40)

十七、蜜花豆·····	(41)
十八、刀豆·····	(41)

水果、果核类

一、梨·····	(43)
二、凤梨·····	(44)
三、柿·····	(45)
四、榛子·····	(46)
五、榧子·····	(47)
六、栗子·····	(48)
七、枣·····	(49)
八、枇杷·····	(50)
九、荔枝·····	(51)
十、桂圆·····	(52)
十一、胡桃·····	(53)
十二、桃·····	(54)
十三、阳桃·····	(55)
十四、葡萄·····	(56)
十五、杨梅·····	(57)
十六、橄榄·····	(58)
十七、柑·····	(59)
十八、橙·····	(60)
十九、桔·····	(61)
二十、柚子·····	(62)
二十一、柠檬·····	(63)
二十二、香蕉·····	(64)
二十三、白果·····	(65)
二十四、无花果·····	(66)

二十五、石榴·····	(67)
二十六、番石榴·····	(68)
二十七、罗汉果·····	(69)
二十八、甘蔗·····	(70)
二十九、桑椹·····	(71)
三十、椰子·····	(72)
三十一、杏仁·····	(73)
三十二、山楂·····	(74)
三十三、番木瓜·····	(75)

蔬 菜 类

一、金针菜·····	(76)
二、马蹄(荸荠)·····	(77)
三、马铃薯·····	(78)
四、藕·····	(79)
五、芋艿·····	(80)
六、慈菇·····	(81)
七、白萝卜·····	(82)
八、胡萝卜·····	(83)
九、茄子·····	(84)
十、南瓜·····	(85)
十一、丝瓜·····	(87)
十二、冬瓜·····	(88)
十三、黄瓜·····	(89)
十四、苦瓜·····	(90)
十五、西红柿·····	(91)
十六、大白菜·····	(91)
十七、葱·····	(92)

十八、蒜	(93)
十九、生姜	(94)
二十、葛根	(95)
二十一、包心菜	(96)
二十二、刺苋菜	(96)
二十三、韭菜	(97)
二十四、香菜	(98)
二十五、芹菜	(99)
二十六、黄鹌菜	(100)
二十七、蕨儿菜	(100)
二十八、苦菜	(101)
二十九、鹅肠菜	(102)
三十、空心菜	(104)
三十一、清明菜	(105)
三十二、蕺菜	(106)
三十三、西瓜	(108)

其 他

一、玫瑰花	(109)
二、竹	(110)
三、白首乌	(111)
四、地笋	(112)
五、烟草	(113)
六、木耳 白木耳	(114)
七、食盐	(115)
八、花椒	(116)
九、啤酒花	(117)
十、蒲公英	(118)

十一、南酸枣	(119)
十二、苎麻	(120)
十三、茶叶	(121)
十四、椿樗	(123)
十五、棉花	(124)
十六、大麻	(126)

第二章 肉食补养品

牲 畜 类

一、牛肉	(128)
二、牛乳	(129)
三、水牛角	(130)
四、牛黄	(131)
五、牛皮	(131)
六、羊肉	(132)
七、羊乳	(134)
八、羊肝	(135)
九、羊胫骨	(136)
十、羊脊骨	(137)
十一、马乳 马蹄甲 马宝	(138)
十二、驴肉	(139)
十三、驴皮胶	(140)
十四、猪肉	(141)
十五、猪脑	(142)
十六、猪心	(143)

十七、猪肝	(143)
十八、猪胆	(144)
十九、猪脾	(145)
二十、猪肺	(146)
二十一、猪肚	(147)
二十二、猪大肠	(148)
二十三、猪小肠	(149)
二十四、猪血	(150)
二十五、猪腿(附猪蹄)	(151)
二十六、猪小肚	(152)
二十七、猫	(152)
二十八、猫头骨	(153)
二十九、兔	(154)
三十、狗肉	(155)
三十一、牛肝	(156)
三十二、牛筋	(157)
三十三、猪胰	(158)
三十四、猪肾	(158)

家 禽 类

一、鸡肉	(159)
二、鸡血	(160)
三、老母鸡	(161)
四、鸡蛋	(162)
五、鸡内金	(163)
六、鸭	(164)
七、鹅	(166)
八、鸽	(167)

九、鹌鹑	(167)
十、乌骨鸡	(169)
十一、洋鸭	(170)
十二、鸡肝	(170)

飞禽类

一、麻雀	(171)
二、鹧鸪	(172)
三、水鸭	(173)
四、燕窝	(174)

野味类

一、鹿	(175)
二、田鼠肉	(176)
三、熊掌	(177)
四、野猪肉	(178)
五、鼠肉	(179)

水产类

一、鲫鱼	(180)
二、鲤鱼	(181)
三、泥鳅	(182)
四、虾	(183)
五、黄鳝	(184)
六、鲢鱼	(185)
七、桂鱼	(186)
八、鲮鱼	(187)
九、章鱼	(188)
十、青鱼	(189)

十一、鳗 鲡	(190)
十二、蛇	(191)
十三、塘 虱 鱼	(192)
十四、鲇 鱼	(193)
十五、河 蟹	(194)
十六、水 鱼	(195)
十七、龟	(196)
十八、蛤 蚧	(197)
十九、蛙	(198)
二十、鲈 鱼	(199)
二十一、河 蚌	(199)
二十二、珍 珠	(200)
二十三、田 螺	(201)
二十四、鲍 鱼	(202)
二十五、癞 蛤 蟆	(203)
二十六、蛤 蜊	(204)
二十七、淡 菜	(204)
二十八、牡 蛎	(205)
二十九、蚶 子	(206)
三十、蛭 子	(207)
三十一、黄 花 鱼	(208)
三十二、乌 贼 鱼	(209)
三十三、海 马	(210)
三十四、海 蜇	(211)
三十五、海 参	(212)
三十六、海 带	(212)
三十七、海 藻	(213)

三十八、海枣	(214)
三十九、鳖	(215)
四十、黑鱼	(216)
四十一、鳊鱼	(217)
四十二、黄颡鱼	(217)

昆 虫 类

一、蜜蜂	(218)
二、蜂乳	(219)
三、蚕	(220)
四、蝗虫	(221)
五、龙虱	(222)
六、蚯蚓	(223)

第三章 补药补养品

补气药类

一、人参	(225)
二、西洋参	(227)
三、太子参	(228)
四、党参	(229)
五、黄芪	(230)
六、山药	(232)
七、白术	(234)
八、五味子	(235)

补血药类

一、当归	(236)
------------	-------

二、熟地黄	(237)
三、何首乌	(238)
四、阿胶	(239)
五、白芍	(240)
六、枸杞子	(241)

补阴药类

一、北沙参	(243)
二、玉竹	(244)
三、麦门冬	(246)
四、天门冬	(247)
五、石斛	(248)
六、女贞子	(249)
七、冬虫夏草	(250)
八、百合	(252)
九、黄精	(253)
十、灵芝	(255)
十一、柏子仁	(256)
十二、龟版	(257)

补阳药类

一、鹿茸	(259)
二、鹿角胶	(260)
三、狗鞭	(261)
四、海狗肾	(262)
五、海马	(263)
六、紫河车	(264)
七、肉苁蓉	(266)

八、锁阳	(267)
九、巴戟天	(268)
十、补骨脂	(269)
十一、杜仲	(271)
十二、菟丝子	(272)
十三、沙苑子	(273)
十四、仙茅	(274)
十五、淫羊藿	(276)
十六、韭菜子	(277)
十七、狗脊	(278)
十八、原蚕蛾	(279)

第四章 常见疾病的补益

一、失眠的补益	(281)
二、贫血的补益	(284)
三、慢性支气管炎的补益	(287)
四、慢性咽炎的补益	(292)
五、阳痿的补益	(294)
六、遗精和早泄的补益	(299)
七、肾虚腰痛的补益	(302)
八、慢性肝炎补益	(306)
九、慢性胃炎的补益	(308)
十、胃及十二指肠溃疡的补益	(310)
十一、慢性便秘的补益	(313)
十二、糖尿病补益	(316)

十三、高血压病的补益	(319)
十四、自汗和盗汗的补益	(323)
十五、多尿的补益	(327)
十六、妇女产后乳少的补益	(330)
十七、习惯性流产的补益	(332)
十八、感冒的补益	(334)
十九、哮喘的补益	(337)
二十、淋病的补益	(338)
二十一、牙痛的补益	(339)
二十二、视力减退的补益	(341)
二十三、扁桃体炎的补益	(342)
二十四、神经衰弱的补益	(343)
二十五、急性肝炎的补益	(345)
二十六、肺结核的补益	(346)