

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

本草妙用

BENCAOMIAOYONG
XIAOMIFANG

小秘方

■《本草妙用小秘方》详尽剖析各种本草药物、性味特点、药效药理，以及如何避免副作用。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

实用小秘方
系列丛书
SHIYONGXIAOMIFANG
XILIECONGSHU

本草妙用

BENCAOMIAOYONG
XIAOMIFANG

小秘方

■《本草妙用小秘方》详尽剖析各种本草药物、性味特点、药效药理，以及如何避免副作用。

张为成 秦国风 / 主编

中医古籍出版社

责任编辑：王 梅

封面设计：石 玥

图书在版编目 (CIP) 数据

实用小秘方系列/张为成, 秦国风主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

ISBN 7-80174-479-9

I. 实... II. ①张...②秦... III. 秘方 - 汇编

IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142327 号

本草妙用小秘方

张为成 秦国风 主编

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

920 × 1300 毫米 32 开本 80 印张 1600 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80174-479-9/R · 475

定价: 180.80 (共 8 册)

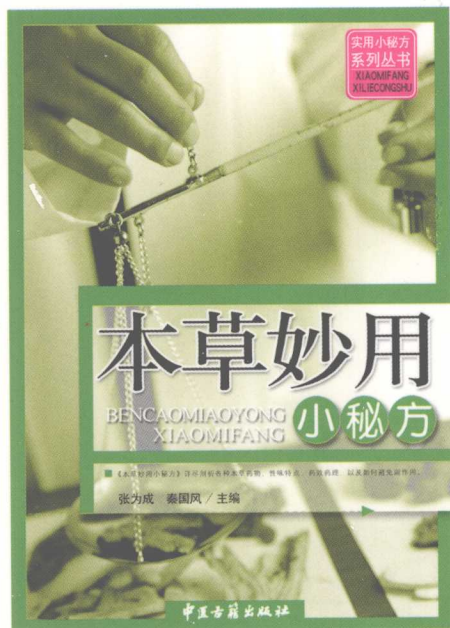
实用小秘方系列丛书

本草妙用

BENCAOMIAOYONG
XIAOMIFANG

小秘方

1. 《养颜美容小秘方》
2. 《瘦身美体小秘方》
3. 《排毒养颜小秘方》
4. 《孕期调养小秘方》
5. 《奇药妙用小秘方》
6. 《夫妻和谐小秘方》
7. 《本草妙用小秘方》
8. 《健康睡眠小秘方》



责任编辑：王 梅 石 玥

图书策划：李 伟 田洪江

封面设计：视觉传达
010-64017455

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

本草妙用小秘方

主编 张为成 秦国风



中医古籍出版社

前言 QIAN YAN

实用小秘方系列书经全体同仁的共同努力,终于问世了。近几年来,我们广泛查阅了国内各地相关文献资料,大量收集了古今名方。因此本系列书包含了编者的智慧,凝聚了编者大量的汗水和艰辛。

目前,我国有关小秘方的著作很多,其中绝大多数方书或由于体例原因,或限于篇幅,不能全面地包容各种疾病的秘方,难以规范、全面地概括古今秘方秘法。而本系列丛书汇集了中国小秘方的精华,全面系统地包含了:美颜美容、排毒养颜、孕期调养、瘦身美体、奇药妙用、夫妻和谐、本草妙用、健康睡眠的小秘方。

本系列丛书每方的介绍依次包括原料、制作、用法、功效(特点)、说明、注意。方名一般以一、二、三顺序排列,也有以用原方名的。

本丛书详细记载了人们赖以生存的各种粮食、矿物质和各种疾病等,用通俗易懂的文字,指导你正确认识、科学地运用各种养生保健知识和方法,从而做到养生得法、美丽健康、百病皆除。

相信,本丛书会成为您的良师益友,让您懂得美丽健康在于养生,养生在于饮食的科学道理,从而达到健康长寿的目的。

由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

编 者



目录

第一章 五谷杂粮

小米	1
营养秘方	1
大米	3
营养秘方	3
薏米	4
营养秘方	4
荞麦	5
营养秘方	5
红豆	6
营养秘方	7
黄豆	8
营养秘方	9
扁豆	11
营养秘方	12
蚕豆	12
营养秘方	13
豇豆	14
营养秘方	15
绿豆	17
营养秘方	17



本草妙用小秘方

豌豆	18
营养秘方	19
黑豆	21
营养秘方	21
刀豆	23
营养秘方	24

第二章 蔬菜

小白菜	26
营养秘方	26
马铃薯	28
营养秘方	29
大白菜	31
营养秘方	31
萝卜	33
营养秘方	34
菠菜	35
营养秘方	36
芹菜	37
营养秘方	38
甘薯	38
营养秘方	39
芋头	41
营养秘方	41
山药	42
营养秘方	43



荸荠	44
营养秘方	44
韭菜	45
营养秘方	46
雪里蕻	48
营养秘方	48
卷心菜	49
营养秘方	50
洋葱	51
营养秘方	52
茭白	54
营养秘方	54
茼蒿	55
营养秘方	56
菱角	57
营养秘方	57
苋菜	58
营养秘方	58
芥菜	60
营养秘方	61
蕨菜	62
营养秘方	63
竹笋	65
营养秘方	65
芦笋	67
营养秘方	67

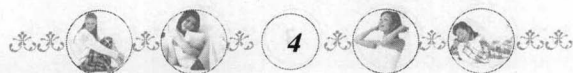


本草妙用小秘方

莼菜	68
营养秘方	69
茄子	71
营养秘方	73
马齿苋	74
营养秘方	75
香椿	76
营养秘方	76
莴笋	78
营养秘方	79
辣椒	80
营养秘方	81
冬瓜	83
营养秘方	84
苦瓜	86
营养秘方	87
南瓜	88
营养秘方	89
丝瓜	91
营养秘方	92

第三章 水果

苹果	94
营养秘方	96
西瓜	97
营养秘方	98
香蕉	100
营养秘方	101





橘子	103
营养秘方	104
橙子	106
营养秘方	107
柑子	109
营养秘方	110
杨桃	112
营养秘方	112
金橘	113
营养秘方	113
梨	115
营养秘方	118
柚子	120
营养秘方	120
桃子	124
营养秘方	125
葡萄	126
营养秘方	127
龙眼	129
营养秘方	130
杏子	131
营养秘方	132
猕猴桃	134
营养秘方	134
樱桃	135
营养秘方	136



本草妙用小秘方

菠萝	138
营养秘方	138
石榴	140
营养秘方	141
柿子	142
营养秘方	143
荔枝	144
营养秘方	145
柠檬	147
营养秘方	147
枇杷	150
营养秘方	151
芒果	154
营养秘方	154
佛手	156
营养秘方	156
木瓜	158
营养秘方	159
李子	162
营养秘方	163
草莓	164
营养秘方	164
罗汉果	165
营养秘方	166
山楂	166
营养秘方	167



沙棘果	169
营养秘方	169
桑椹	171
营养秘方	172
无花果	173
营养秘方	174
椰子	175
营养秘方	175
橄榄	176
营养秘方	177
大枣	178
营养秘方	178
阳桃	180
营养秘方	181
榆钱	182
营养秘方	183
海棠	184
营养秘方	185
甜瓜	186
营养秘方	187
槟榔	189
营养秘方	190

第四章 食用菌

银耳	192
营养秘方	192



本草妙用小秘方

香菇	194
营养秘方	195
金针菇	196
营养秘方	197
猴头菇	198
营养秘方	199
黑木耳	199
营养秘方	200
石耳	202
营养秘方	202
地耳	203
营养秘方	204

第五章 坚果篇

栗子	206
营养秘方	207
榛子	208
营养秘方	208
莲子	210
营养秘方	210
花生	211
营养秘方	212
白果	214
营养秘方	214
南瓜子	215
营养秘方	216



黑芝麻	217
营养秘方	217
榧子	218
营养秘方	219

第六章 水产

鲤鱼	221
营养秘方	222
大黄鱼	223
营养秘方	223
草鱼	225
营养秘方	225
鲫鱼	225
营养秘方	226
鲢鱼	226
营养秘方	227
武昌鱼	227
营养秘方	228
桂鱼	228
营养秘方	228
青鱼	229
营养秘方	229
鲈鱼	229
营养秘方	230
银鱼	230
营养秘方	230



本草妙用小秘方

鲥鱼	231
营养秘方	232
带鱼	232
营养秘方	232
鳗鱼	233
营养秘方	233
鲍鱼	234
营养秘方	234
蛙	235
营养秘方	235
螃蟹	236
营养秘方	237
泥鳅	238
营养秘方	238
虾	239
营养秘方	241
龟	242
营养秘方	242
海参	242
营养秘方	243
海马	244
营养秘方	244
海蜇	245
营养秘方	245
鱿鱼	247
营养秘方	247