

明

明

白

白

食疗

■ 精选100余个食疗方

■ 针对93种常见病

■ 帮你轻松解读食疗奥妙

马俊江
编



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

明明白白

食疗

- 精选400余个食疗方
- 针对63种常见病
- 帮你轻松解读食疗奥妙

马俊江
编



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

明明白白食疗/马俊江编. —北京: 化学工业出版社, 2006. 7

ISBN 7-5025-9066-8

I. 明… II. 马… III. 常见病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075914 号

明明白白食疗

马俊江 编

责任编辑: 蔡红 闻丽娟

文字编辑: 邹朝阳

责任校对: 李林

封面设计: 史利平

图片提供: 马俊江 郭振英

*

化学工业出版社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印刷

三河市前程装订厂装订

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 10 彩插 7 字数 240 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-9066-8

定价: 19.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前 言

食物疗法，简称“食疗”，是指应用具有药理作用的食物防治疾病的一种方法。食疗是中国传统医学的重要组成部分，不但历史悠久，而且临床运用极其广泛，如药膳、药茶、药粥、药饮、药酒等。药王孙思邈在《千金要方》中说：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”可见保健养生之道，食疗之重要。

近年来，应用食物保健养生、防病治病，越来越受到国内外医学界和人民群众的重视。而已出版的食疗书籍虽然强调了辨证论治及方剂在防病、保健上的方法及功效，但在结合近代研究进展上有所不够，远不能满足实际需要。有鉴于此，我结合自己三十余年中药药理科研成果及心得，结合最新研究进展，并搜集参阅大量古今医药及食疗方面的文献、资料，编写成此书。

书中收录了疗效确切、便于广大民众使用、具有代表性的食疗方四百余个，涉及内科、外科、妇科、五官科、儿科、皮科六十三种常见病症。以病统方，每个食疗方均扼要阐明应用方法、适用范围及功效，并配有食疗本草彩图八十余帧，

以使读者易于辨认。本书内容力求实用、科学，食疗方简便易行，且原料容易获得。

本书编写过程中，卞一明教授参与方剂审校，马煜程和刘国宁先生参加编写辅助工作，在此一并致谢。

书中舛谬或鲁鱼之误，在所难免，乐得读者斧正。

编 者



彩图1 白菊花



彩图2 蒲公英



彩图3 野菊花



彩图4 金银花



彩图5 紫苏叶



彩图6 荆芥



彩图7 防风



彩图8 山药



彩图9 白扁豆



彩图10 车前草



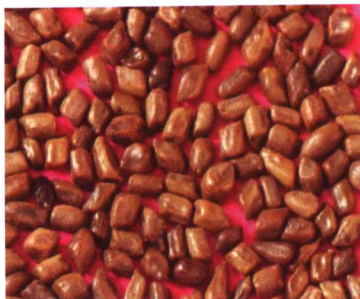
彩图11 无花果树叶



彩图12 无花果



彩图13 郁李



彩图14 决明子



彩图15 枸橘 (枳实)



彩图16 百合



彩图17 珊瑚菜



彩图18 北沙参药材



彩图19 大枣



彩图20 牛蒡子



彩图21 薄荷



彩图22 莱菔子



彩图23 莲子



彩图24 桂圆



彩图25 山楂



彩图26 杜仲



彩图27 芹菜



彩图28 玉竹



彩图29 枸杞子



彩图30 柿叶



彩图31 丹参



彩图32 银杏叶



彩图33 地骨皮



彩图34 麦冬



彩图35 薤菜



彩图36 玉米须



彩图37 荔枝



彩图38 人参



彩图39 洋葱



彩图40 甘蓝



彩图41 党参



彩图42 石榴



彩图43 马齿苋



彩图44 篇蓄



彩图45 使君子



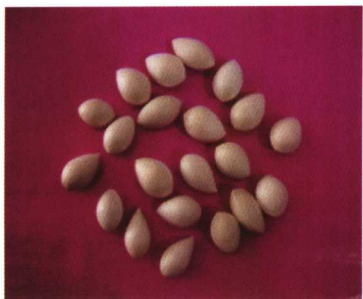
彩图46 花椒



彩图47 枇杷叶



彩图48 丝瓜



彩图49 白果



彩图50 牛膝



彩图51 凤仙花



彩图52 薏苡



彩图53 桑枝



彩图54 紫花地丁



彩图55 韭菜



彩图56 地黄



彩图57 木芙蓉



彩图58 槐花



彩图59 金针菜



彩图60 月季花



彩图61 益母草



彩图62 艾叶



彩图63 忍冬藤



彩图64 火炭母



彩图65 一枝黄花



彩图66 木槿



彩图67 凤眼草



彩图68 合欢花



彩图69 山茱萸



彩图70 仙鹤草



彩图71 小蓟



彩图72 大蓟