

BAIZHONGZHONGYAO BAOJIANSHIPU

百种中药

保健食谱

主编：黎同明

◆ 保健食疗系列

………3

广东科技出版社



百种中药

保健食谱

主编：李时珍



保健食疗系列

百种中药保健食谱

主 编：黎同明

副主编：施旭光

编 委：曾庆波 吕 健 王桂香

主 审：高汉森 黄兆胜



广东科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

百种中药保健食谱 / 黎同明主编. —广州: 广东科技出版社, 2004. 9

(保健食疗系列)

ISBN 7-5359-3607-5

I. 百… II. 黎… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第042216号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路17号 邮码: 516001)

规格: 889mm×1194mm 1/32 印张5.5 插页8 字数110千

版 次: 2004年9月第1版

2004年9月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

定 价: 18.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

随着社会经济、科技、文化的发展，人们对生活的需求已从满足“温饱”升华到“提高生命质量”，从“疗病祛疾”升华到“防病保健，健康长寿”，因而人们的自我保健意识不断增强。中药食疗在保健养生方面已显示出其明显的优势。

“中药食疗”已有二千多年的历史，人们在与疾病作斗争的漫长历史过程中不断发现一些植物（药物）与动物共烹调，既可作饮食生存之用，又可作防病治病之用，因而出现了食疗汤剂。据考证，食疗汤剂的形成，是在奴隶社会的殷商时期（公元前1711年～1066年）。如晋·皇甫谧在《针灸甲乙经序》中曾云：“伊尹以亚圣之才，撰用神家本草以为汤液。”其中“汤液”是指方剂与食疗汤剂。

广州中医药大学高汉森、黄兆胜、黎同明等专家受广东科技出版社的委托，在百忙之中收集大量的资料，编写了这套保健食疗系列丛书。《百种中药保健食谱》是该系列丛书的其中一本。本书主要注重养生保健方面的饮食疗法，特别是在老年人、妇女、儿童保健方面占有较大的比例。本书所选用的100味中药均是目前市面上容易购到的中药品种，而且安全有效，按书中的用量用法煎煮饮用，一般不会出现不良反应。

本书的着眼点是“先进性”与“实用性”，所谓先进性，是指本书所选用的食谱均是作者近几年从临床工作中总结出来的，且大部分食谱已经验证效果明确，凡已公开发表疗效欠佳的食谱均不纳用，主要在“新”字上下功夫。所谓实用性，是指本书以多发病、常见病以及人的不同体质为对象，选择临床有效且易于制作的食谱，读者可按自己的体质所需或发病情况，选用其中的食谱，达到有病治病，无病防病的目的。

编者

2004年4月

药材图释

YAOCAI TU SHI



川芎



小茴香



延胡索



山药



熟地黄



黄柏



枸杞子



桃仁



补骨脂



夏枯草



王不留行



椿皮



冬葵子



桂枝



浮小麦



路路通



丝瓜络



菟丝子



郁金



当归



白术



北芪



丹参



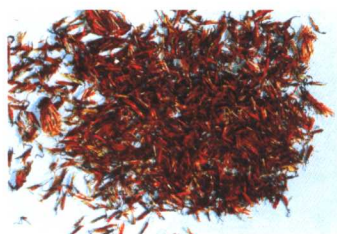
益母草



三七



泽兰



红花



车前草



蒲公英



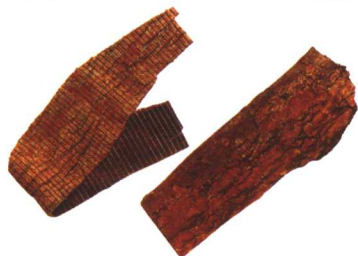
阿胶



桑寄生



白芍



杜仲



通草



山萸肉



吴茱萸



肉桂



续断



香附



艾叶



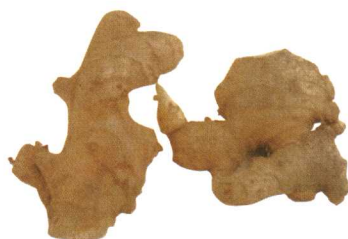
荆芥



青皮



佛手



生姜



黄芩



太子参



独脚金



猫爪草



布渣叶



山楂



谷芽



神曲



鸡内金



白果



川贝母



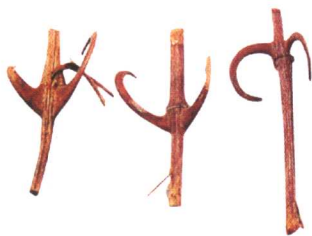
珍珠母



天麻



蝉蜕



钩藤



防风



全蝎



木香



淡竹叶



薏苡仁



使君子



葫芦茶



凉粉草



荷叶



珍珠



扁豆



红枣



胡桃肉



龙眼肉



石斛



莱菔子



百部



西洋参



金银花



覆盆子



益智仁



杏仁



灯心草



紫苏叶



葛根



紫草



鱼腥草



五加皮



木瓜



白茅根



冬虫夏草



海马



莲子



芡实



茯苓