食物医药百科大全

石磊摇编著

河北科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（悦读）数据

食物医药百科大全 辑石磊编著 援
—石家庄 :河北科学技术出版社,圆圆缘
陈月晕苑原缘 辑蔚原 猿圆原缘
Ⅰ援食… Ⅱ援石… Ⅲ援①食物疗法—基本知识 Ⅳ援圆原缘
中国版本图书馆 悦读数据核字（圆圆缘第 员缘悦愿号

出版发行 辑河北科学技术出版社
地　　址 辑河北省石家庄市友谊北大街 猿圆号
邮　　编 辑圆缘圆圆员
责任编辑 辑沈鸿宾
封面设计 辑鲁　冰
美术编辑 辑寇　菁
印　　刷 辑北京楠萍印刷有限公司
开　　本 辑愿圆伊员圆圆　员缘圆
印　　张 辑员缘
字　　数 辑缘圆千
版　　次 辑圆圆元年 员月第 员版
印　　次 辑圆圆元年 员月第 员次印刷
定　　价 辑圆原缘圆元

前摇摇言

饮食疗法作为中华民族的医学瑰宝，其神奇之处确实令人叹为观止。许多令医生束手无策的疾病，通过简单的食疗却能不医而愈！

在科学技术相当发达的今天，医疗技术不可谓不高，然而，却并非对所有的疾病，特别是某些慢性病，都能做到医到病除。对于许多长期受到病痛折磨的患者来说，要是能免去手术和服药的痛苦，通过日常饮食调理，在不知不觉中祛除病痛，该是多么惬意的一件事啊。

其实，早在[illegible]多年前，我们的祖先就开始思考这个问题了，通过长期摸索，总结了许多食物治病的宝贵经验，并在中医学理论基础上提出了“医食同源”。在我国的第一部药物学专著《神农本草经》中就记载了许多药食兼具的食物，如山药、百合、龙眼肉、赤小豆、黑芝麻、大枣、核桃、蜂蜜、盐、葱白等。其中有许多都是我们日常生活接触到的毫不起眼的食物，其药用功效却非常显著。

当然，作为食疗的食物，它既不同于一般食物，又不同于药品。它是取药物之性，采食物之味，共同配伍，相辅相成，从而药借食力，食助药威，收到药物治疗与食物营养的

双重效力。同时，食物疗法所采用的主辅原料，大多是食物或可供药用的食物和调味品，其毒副作用较小，即使长期服食也安全可靠，既可治病，又可防病强身。

正是由于饮食疗法有如此多的优点，而且取材方便，制作简单。所以我们编撰了本书，旨在帮助大家正确认识饮食疗法。这样，既光大了民族瑰宝，又便于大家对症施食，辨体施食，做到有病治病，无病强身。

本书参考了众多医学古籍，同时又结合了现代医学科学，力求言之有据、通俗易懂，从而指导大家合理采用饮食疗法，让无数饱受病痛折磨的患者轻轻松松拥有健康，痛痛快快享受生活。

编摇者

圆摇摇远年 员月摇

圆

目摇摇录

第一篇摇食物治病有渊源

食物治病的由来 …… (猿
饮食疗法的特点 …… (苑
摇摇饮食疗法的理论基础 …… (苑
摇摇防治并重,祛邪扶正 …… (怨
摇摇良药可口,服食方便 …… (员园
食物治病的优点 …… (员员
摇摇口感舒适,色香味美 …… (员员
摇摇药源广泛,方便易行 …… (员员
摇摇营养丰富,药食放心 …… (员园
摇摇价廉物美,疗效显著 …… (员园
食物的性质与功用 …… (员园
摇摇预防疾病 …… (员猿
摇摇辅助治疗急性病 …… (员猿
摇摇治疗慢性病及病后调理 …… (员猿
摇摇强身健体,延年益寿 …… (员源
摇摇养颜美容 …… (员源

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二篇摇食物治病有科学依据

食物的药理作用 …… (略)
摇摇食物的性能与适用范围 …… (略)
摇摇食物药化的意义 …… (略)
食物的药性——四气 …… (略)
摇摇寒凉食物的食疗作用 …… (略)
摇摇温热食物的食疗作用 …… (略)
摇摇平性食物的食疗作用 …… (略)
食物的药味——五味 …… (略)
摇摇辛性食物的食疗作用 …… (略)
摇摇甘性食物的食疗作用 …… (略)
摇摇酸性食物的食疗作用 …… (略)
摇摇苦性食物的食疗作用 …… (略)
摇摇咸性食物的食疗作用 …… (略)
食物的“升降浮沉”理论 …… (略)
摇摇确定食物的归经与药效 …… (略)
食疗的主要功效 …… (略)
摇摇调整热能及营养素供给 …… (略)
摇摇减轻体内脏器负荷,有助疾病治疗 …… (略)
摇摇控制营养素摄入,以调整代谢失常 …… (略)
摇摇有利于消化吸收 …… (略)
摇摇补充超高代谢消耗 …… (略)
摇摇辅助诊断 …… (略)
食物通过两种途径治病 …… (略)

摇摇主动保健,预防疾病 …… (1)
摇摇祛除病邪,治疗疾病 …… (2)
中医的辨证施食与辨体施食 …… (3)
摇摇辨证施食 …… (3)
摇摇辨体施食 …… (4)
食疗的基本原则 …… (5)
摇摇讲究卫生 …… (5)
摇摇因人而异 …… (6)
摇摇饮食有节 …… (6)
摇摇辨证用膳 …… (6)
摇摇因时用膳 …… (7)
摇摇因地而异 …… (7)
食疗禁忌 …… (7)
摇摇饮食注重配制 …… (8)
摇摇烹调方法得当 …… (8)
摇摇结合病情饮食指导 …… (8)
摇摇药物与食物配伍禁忌 …… (9)
饮食禁忌 …… (10)
摇摇食量禁忌 …… (10)
摇摇饮食偏嗜禁忌 …… (11)
摇摇人体素质与饮食禁忌 …… (11)
摇摇病中忌口 …… (12)
摇摇食物与药物、食物与食物禁忌 …… (12)

第三篇摇食养与食疗的先锋——谷物类

粳米 …… (源)
摇摇食疗保健作用 …… (源)
摇摇食疗应用 …… (缘)
糯米 …… (缘)
摇摇食疗保健作用 …… (缘)
摇摇食疗应用 …… (缘)
粟米 …… (缘)
摇摇食疗保健作用 …… (缘)
摇摇食疗应用 …… (缘)
小麦 …… (缘)
摇摇食疗保健作用 …… (缘)
摇摇食疗应用 …… (缘)
燕麦 …… (缘)
摇摇食疗保健作用 …… (缘)
摇摇食疗应用 …… (缘)
荞麦 …… (缘)
摇摇食疗保健作用 …… (缘)
摇摇食疗应用 …… (缘)
玉米 …… (缘)
摇摇食疗保健作用 …… (缘)
摇摇食疗应用 …… (远)
高粱 …… (远)
摇摇食疗保健作用 …… (远)

摇摇食疗应用 …… (1)
大豆 …… (2)
摇摇食疗保健作用 …… (2)
摇摇食疗应用 …… (3)
绿豆 …… (3)
摇摇食疗保健作用 …… (4)
摇摇食疗应用 …… (4)
红豆 …… (5)
摇摇食疗保健作用 …… (5)
摇摇食疗应用 …… (5)
黑豆 …… (6)
摇摇食疗保健作用 …… (6)
摇摇食疗应用 …… (7)
蚕豆 …… (7)
摇摇食疗保健作用 …… (8)
摇摇食疗应用 …… (8)
豌豆 …… (8)
摇摇食疗保健作用 …… (9)
摇摇食疗应用 …… (9)
扁豆 …… (10)
摇摇食疗保健作用 …… (10)
摇摇食疗应用 …… (10)
芝麻 …… (11)
摇摇食疗保健作用 …… (11)
摇摇食疗应用 …… (12)
花生 …… (12)

摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)

第四篇摇防病又治病的健康卫士——蔬菜类

番茄 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
冬瓜 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
韭菜 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
胡萝卜 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
洋葱 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
茄子 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
黄瓜 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)

丝瓜 …… 无源
摇摇食疗保健作用 …… 无缘
摇摇食疗应用 …… 无缘
苦瓜 …… 无远
摇摇食疗保健作用 …… 无远
摇摇食疗应用 …… 无苑
南瓜 …… 无苑
摇摇食疗保健作用 …… 无惠
摇摇食疗应用 …… 无怨
辣椒 …… 无园
摇摇食疗保健作用 …… 无员
摇摇食疗应用 …… 无员
菠菜 …… 无园
摇摇食疗保健作用 …… 无猿
摇摇食疗应用 …… 无猿
白菜 …… 无源
摇摇食疗保健作用 …… 无缘
摇摇食疗应用 …… 无缘
芹菜 …… 无远
摇摇食疗保健作用 …… 无远
摇摇食疗应用 …… 无苑
芫荽 …… 无惠
摇摇食疗保健作用 …… 无惠
摇摇食疗应用 …… 无怨
香椿 …… 无园
摇摇食疗保健作用 …… 无园

需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
卷心菜 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
荠菜 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
苋菜 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
马齿苋 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
莴苣 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
萝卜 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
竹笋 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
甘薯 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗保健作用 …… 摇摇食疗应用
摇摇食疗应用 …… 摇摇食疗应用
马铃薯 …… 摇摇食疗应用

摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
芋艿 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
莲藕 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
金针菇 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
木耳 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
银耳 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
蘑菇 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
香菇 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)
山药 …… (摇摇)
摇摇食疗保健作用 …… (摇摇)
摇摇食疗应用 …… (摇摇)

莼菜 …… (员缘
摇摇食疗保健作用 …… (员缘
摇摇食疗应用 …… (员缘
藜蒿 …… (员苑
摇摇食疗保健作用 …… (员苑
摇摇食疗应用 …… (员愿
东风菜 …… (员愿
摇摇食疗保健作用 …… (员愿
摇摇食疗应用 …… (员愿
苜蓿 …… (员园
摇摇食疗保健作用 …… (员园
摇摇食疗应用 …… (员园
苦菜 …… (员员
摇摇食疗保健作用 …… (员园
摇摇食疗应用 …… (员园
蕹菜 …… (员猿
摇摇食疗保健作用 …… (员猿
摇摇食疗应用 …… (员源
蕨菜 …… (员缘
摇摇食疗保健作用 …… (员缘
摇摇食疗应用 …… (员缘
薇菜 …… (员远
摇摇食疗保健作用 …… (员远
摇摇食疗应用 …… (员苑
鱼腥草 …… (员苑
摇摇食疗保健作用 …… (员愿

摇摇食疗应用 …… (略)
茵陈蒿 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
藿香 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
歪头菜 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)

第五篇摇人体的保健医生——水果类和干果类

苹果 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
香蕉 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
梨 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
桃 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
樱桃 …… (略)

摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
猕猴桃 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
李 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
杏 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
大枣 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
乌梅 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
葡萄 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
荔枝 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)
桂圆 …… (略)
摇摇食疗保健作用 …… (略)
摇摇食疗应用 …… (略)

橘 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
柑 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
橙 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
菠萝 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
柠檬 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
西瓜 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
桑葚 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
菱角 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)
摇摇食疗应用 …… (1)
荸荠 …… (1)
摇摇食疗保健作用 …… (1)

需要全本请访问 www.ertongbook.com