

<<吃药不如食疗>>

图书基本信息

书名：<<吃药不如食疗>>

13位ISBN编号：9787219065020

10位ISBN编号：7219065027

出版时间：2009-5

出版时间：广西人民

作者：刘正才 编

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<吃药不如食疗>>

内容概要

本书为您提供180余种常见病的食疗方，为您提供权威的食疗分析，治标更治本。

名医张锡纯说：“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。

” 如果您是一个健康的人，您一定想知道如何吃才能保持健康、不生疾病。

如果您是一个亚健康的人，您一定想知道如何通过饮食调理来消除身体不适。

如果您是一个身患疾病的人。

您一定想知道如何通过饮食辅助治疗来加速康复。

《吃药不如食疗》让您吃出健康远离疾病！

<<吃药不如食疗>>

作者简介

刘正才教授，北京中医多学科研究中心教授、北京生命科学研究所教授、香港中医专业客座教授。

世界医药卫生理事会特聘医学专家、国家争局选定为全国老中医药专家学术经验继承指导老师、中国药膳研究会常务理事、学术部部长、成都军区中医学会名誉会长。

曾任成

<<吃药不如食疗>>

书籍目录

一、感冒 1.神仙粥 2.双花饮 3.玉屏风饮 4.饮漱茶水 5.鸡蛋葡萄酒二、慢性阻塞性肺病 (一) 急性发作期食疗 1.桑菊白糖饮 2.双花二汁饮 3.紫苏红糖汤 4.葱豉三子饮 (二) 迁延期食疗 5.胆汁黑豆 6.大蒜炒肉 7.百合糖柚 8.麻黄牛肉葱姜汤 (三) 缓解期食疗 9.四仁蒸蛋 10.芝麻油炸核桃仁三、哮喘 1.柴胡冰糖饮 2.麻杏豆腐汤 3.天冬豆浆 4.砂糖鱼骨粉 5.五味鸡蛋 6.五龙蕺菜汤 7.胡龙麻糖 8.猪肺萝卜汤 9.麻杏猪肚 10.米汤猪鬃 11.核桃炖兔脑 12.黄酒炖羊胎四、肺栓塞 1.木耳苹果汤 2.麻油西红柿汤 3.瓜蒌薤白桃仁汤 4.洋参三七茶 5.甜瓜蜜汁 6.水蛭龙眼五、高脂血症 1.黑豆粥 2.蒜泡菜鱼 3.红薯鱼饼 4.冬瓜海带汤 5.五香兔丁 6.茄子烧鳝 7.豆豉魔芋 8.黑木耳豆腐 9.芥菜萝卜汤六、高黏血症 1.麻油红花豆 2.藿香鲫鱼汤 3.芝麻海带汤 4.紫苏鱼 5.鲜果蔬汁 6.耳果降黏汤 7.降脂降黏饮七、高血压 1.鸭掌豆腐皮 2.金针菇烧鳝鱼 3.萝卜鲫鱼汤 4.魔芋烧海参 5.芝麻煮海 6.天麻鱼头 7.蟹壳蘑菇 8.梨汁奶八、低血压 1.鹿茸蛋 2.升压茶 3.参芪鸡九、冠心病 1.玉竹心子 2.芪参烧活鲤 3.生地红花肉丝 4.黑木耳鱼片 5.姜附炖狗肉 6.洋参莲子汤 7.丹参鸡 8.川芎红花牛肉丸十、肥胖病 1.清蒸茄子 2.荷蕙粥 3.冬笋烧鲤鱼 4.刮油茶 5.仙灵海茶十一、脂肪肝 1.姜蒜空心菜 2.脊骨海带汤 3.木耳橄榄鱼片 4.泥鳅豆腐 5.当归郁金楂橘饮十二、代谢综合征 1.洋姜燕麦粥 2.醋泡蒜 3.大黄蜂蜜茶 4.荷楂茶 5.仙人掌玉米饼 6.消腹肥茶 7.黄首泽楂茶十三、糖尿病 1.美乐饼 2.双桂鱼 3.山南荞麦面 4.羊栖菜沙拽 5.麻油豆豉 6.米糠牛肝羹 7.凉拌苦瓜 8.素炒蕹菜十四、痛风 1.祛痛风茶 2.牛膝木瓜汤 3.瞿麦金钱饮十五、骨质疏松症 1.鳅鱼菜豆腐 2.豆豉鱼 3.沙参骨头汤 4.虾皮豆腐白菜汤 5.水煮田螺 6.杞桃鸡丁 7.蟹肉玉盒 8.葛粉羹十六、肾病 1.金蝉蜂蜜饮 2.苡仁赤豆粥 3.玉米须茶 4.清蒸冰糖甲鱼 5.赤豆鲤鱼汤 6.砂仁蛙 7.益母草红糖汤 8.黄芪杞子鸡十七、乙型肝炎 1.牛膝煲乌鱼 2.马兰香鸡 3.玄驹蒸蛋 4.菇枣鲫鱼 5.独头蒜炖田螺十八、胆囊炎胆石症 1.柳叶茶 2.鲜姜汁菠菜 3.木耳肉片 4.牛奶芝麻羹 5.核桃兔丁十九、慢性胃病 1.仙人掌炒牛肉 2.槟榔蜜饮 3.大黄酒 4.蒲公英粥 5.丁香桂胡鸡 6.辣椒肉丁 7.大蒜烧鲢鱼 8.乌贝田螺蜜 9.黄芪猪肚 10.玫瑰乌梅饮二十、便秘 1.首乌炖鸡 2.冬葵猪血羹 3.素烧魔芋 4.紫菜汤 5.黄芪党参烧鲤鱼 6.参麦炖嫩鸭 7.肉苁蓉韭菜炒虾仁 8.麻仁糕二十一、缺铁性贫血 1.大枣木耳粥 2.黑芝麻粥 3.鸭肝荞麦面 4.龙眼花生小米粥 5.补血包子 6.红杞鸡蛋 7.血旺豆腐 8.菠菜猪肝汤 9.熟地蒸鸭血 10.归芪煲母鸡 11.阿胶肥肠 12.菇腿鱼 13.番茄炒鹅肝 14.红糖蛋猪蹄 15.姜汁黄鳝饭二十二、白细胞减少症和粒细胞缺乏症 1.芪贞饮 2.黄精苡仁粥 3.紫河车粥 4.四君鸭 5.芪血鸡汤 6.人参冰糖饮二十三、疲劳综合征 1.人参汤圆 2.黄芪乌鸡煲 3.山药鳗鱼二十四、抑郁症 1.黄花木耳汤 2.麻油豆腐皮 3.香蕉拼盘 4.玫瑰花烤猪心二十五、勃起功能障碍 1.韭菜炒虾仁 2.龙马童子鸡 3.单鞭救主 4.罗汉大虾 5.虫草炖水鸭 6.油炸蚕蛹 7.枸杞蒸乳鸽 8.首乌龟肉二十六、癌症 1.饭汤冰糖慈姑糊 2.无花果炖猪瘦肉 3.大蒜炖生鱼 4.夏枯草海带煲猪瘦肉 5.香菇胡萝卜 6.白莲全鸭 7.苡仁山药烧蹄筋 8.仙鹤蜜膏

<<吃药不如食疗>>

章节摘录

插图：民谚说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

”相传，从前有个大财主，天天山珍海味不断，吃得肥头大耳、大腹便便。

由于四肢不勤，腰如黄桶，手脚却很纤细，走起路来气喘吁吁，虚汗直冒。

请了许多医生来治疗，因他很有钱，药便宜了不屑一顾，医生们为投其所好，动辄就开人参、鹿茸等名贵中药材。

这位财主愈吃愈胖，而且经常头晕目眩，头重脚轻，不敢起来走动，生怕跌倒中风。

当他听到这句谚语时，想到了厨师。

要厨师给他做萝卜吃。

厨师想这位老爷不好伺候，如果按萝卜的一般做法，他是不会吃的，于是就做了这道既味鲜可口，又色白如玉的萝卜鲫鱼汤。

财主吃了果然赞不绝口，其他山珍海味也不想吃了，天天要吃这萝卜汤。

连续吃了3个月，财主变成了另外一个人。

肚子消下去了，人也变得高了，头不晕，眼不花，走起路来也轻快了。

原来财主属于“痰湿型”高血压，吃山珍海味，参茸大补，愈吃痰湿愈重，血压愈高。

萝卜化痰除湿、利尿消脂、减肥轻身。

研究发现，萝卜富含维生素c是梨和苹果的8至10倍。

维生素c能解油脂，降胆固醇。

萝卜还含芥子油，能去痰化痰，还能促进胃肠蠕动，将多余的脂肪、胆固醇通过大便排出体外。

鲫鱼煮汤味道特别鲜美，是任何其他鱼都不及的。

鲫鱼肉与其他鱼肉一样，含有不饱和脂肪酸，专门吞噬胆固醇。

鱼肉中的优质蛋白又能软化血管，从而使血管容易扩张，降低血压。

萝卜与鱼肉配合，如鱼得水，相得益彰。

贵在坚持，连续吃3个月。

<<吃药不如食疗>>

编辑推荐

《吃药不如食疗》是由广西人民出版社出版的。
刘正才教授——享誉全球的中医学专家。
中国药膳研究会常务理事、世界医药卫生理事会特聘医学专家。
研究药膳食疗40余年，50余部作品在海内外出版。
这不是一本做菜的书，而是一本教您如何治病的书。
健康从吃开始！
权威食疗分析，治标更治本！

<<吃药不如食疗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>