

<<药食同源.食物卷>>

图书基本信息

书名：<<药食同源.食物卷>>

13位ISBN编号：9787508041827

10位ISBN编号：7508041828

出版时间：2007-9

出版时间：华夏出版社

作者：李乾构

页数：278

字数：247000

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>

## <<药食同源.食物卷>>

### 内容概要

本书作者根据中医药学“药食同源”的理论，从《保健食品禁用物品名单》和《既是食品又是药品的物品名单》中选取物品，并加水果干果粮食蔬菜等食物，按人们的常用习惯分成药物卷和食物卷。作者以营养学和中医药学的丰富知识和多年临床及生活经验，对每种物品均死概述、成分功用、性味功效、用法用量、食用方法、药用验方、注意事项、传说趣事等条目，详说功效，细列菜谱，条分缕析，衫而简便，供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考使用。

<<药食同源.食物卷>>

作者简介

李乾构，主任医师，教授，研究生导师。

被国家人事部、卫生部、国家中医药管理局评为全国第二批名老中医药专家，1988年至1999年任北京中医医院院长。

现任首都医科大学附属北京中医学术委员会主任和专家委员会主任委员。

兼任第十届全国人大代表、中华中医药学会常务理事、中华

## &lt;&lt;药食同源.食物卷&gt;&gt;

## 书籍目录

蔬菜鱼肉类 温中助阳扁韭菜 泻火除烦食苦瓜 清热凉血西红柿 清热利尿长丝瓜 降糖减肥有南瓜  
 瓜 清肝降压香芹菜 健脾益胃花椰菜 益气养血鲜猪肉(附:猪血) 补中通乳鲫鱼汤 温中补虚  
 话鸡肉 清热滑肠波斯菜 开胃温中红辣椒 健胃降脂洋葱头 清凉解毒空心菜 养胃生津大白菜  
 健胃消食白萝卜 补肝健胃胡萝卜 清热散瘀茄子泥 清热收敛香椿叶 清热利尿大冬瓜(附:冬瓜  
 皮、冬瓜子) 解暑止渴刺黄瓜 益胃通乳莴苣笋 清热醒酒嫩茭白 健脾养胃马铃薯 清化热痰鲜  
 竹笋 清热滋阴白莲藕(附:藕节、荷叶、莲房、莲须、荷梗、荷花) 通阳解表话大葱 健胃愈疡  
 包心菜 滋阴清肺吃鸭肉(附:鸭蛋) 补益健身长带鱼 补气强身食牛肉 益气暖肾肥羊肉(附:  
 羊血、羊肝、羊肾、羊肺、羊胆、羊肚、羊髓) 横行介士河螃蟹(附:海螃蟹) 鲤鱼下乳消水肿  
 补中散结吃芋头粮食豆蛋类 健脾益胃粳大米 养心健脾小麦粉 健脾补胃小米粥 利尿消肿赤小  
 豆 健胃利尿老玉米 补虚宽中大黄豆(附:豆腐、黄豆芽、豆浆) 防暑解毒绿豆汤(附:绿豆芽  
 ) 补脾滋阴柴鸡蛋 养胃通便红白薯水果干果类 补肾定喘核桃仁 补肾养胃板栗子 润肺止咳甘  
 涩柿(附:柿饼、柿蒂) 生津止咳枇杷栗 生津消食杨梅汁 .....海产类 菌类 调味品类及其他  
 索引

## &lt;&lt;药食同源.食物卷&gt;&gt;

## 章节摘录

[概述] 韭菜又名起阳草，草钟乳，壮阳草，魏菜，扁菜，长生韭。

韭菜为百合科草本植物韭菜的茎叶。

我国多数地区均有栽培。

韭菜原产亚洲东部，我国栽培韭菜历史悠久，早在2000多年前的西周就有人工栽培，古老史书《夏小正》中有“正月囿（菜园）有韭”的记述。

韭菜既是佳蔬，又是有保健作用的价廉物美的良药。

一般在春、夏季采取地上部分，去掉根部，洗净切段用。

韭菜既可调味，又可炒、煮，还可凉拌，还是做饺子馅和“春卷”的好原料。

韭菜炒肉丝、韭黄炒虾仁、韭黄珧柱豆腐羹等，都是茶楼酒家菜谱上的知名佳肴。

[成分功用] 韭菜的营养价值很高，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素、胡萝卜素、苷类、纤维素等人体所需的营养成分，还含硫化物和挥发油等。

现代医学研究证明：韭菜含丰富的纤维素，能加快食物在胃肠的蠕动，加速排便，这对于习惯性便秘最有利，也可预防结肠癌、高血压、动脉硬化和冠心病的发生。

韭黄中含有人参萜三醇的物质，具有防癌抗癌的作用。

韭菜中的挥发油及含硫化合物则具有降脂的作用，因而对高血脂及冠心病有好处。

[性味功效] 韭菜味甘辛性温。

入胃、大肠经。

具有补肾助阳，温中开胃，通络散瘀的功能。

主治跌打损伤，噎膈，反胃，肠炎，吐血，鼻衄，胸痛，阳痿，早泄，遗精，多尿等症。

[用法用量] 内服：韭菜捣汁饮，30~60克；或炒菜、作馅、煮汤食，可用至250克。

[食用方法] 1.韭菜炒肉丝：韭菜250克，猪肥瘦肉100克，花生油250克（实耗约50克），香油10克，酱油15克，料酒10克，盐2克，味精1.5克。

姜末5克，甜面酱10克，湿淀粉10克。

制法：将韭菜去掉老叶和根部老皮，择洗干净，切成长3厘米的段；猪肉洗净，先切成厚0.2厘米的薄片，再切成长5厘米的细丝，装入碗内，加入湿淀粉抓拌均匀上浆。

锅架火上，放花生油烧至五六成热后，先下入浆好的肉丝，用铁筷子滑开，滑炸1分钟左右达七八成熟时，捞入漏勺内；原锅留适量油，烧至七八成热，下入姜末爆出香味后放入甜面酱，炒匀炒透，炒出香味，放入韭菜炒几下，随后放回滑好的肉丝，烹入料酒，下入酱油、盐、味精，翻炒均匀，淋入香油，即可出锅食用。

这道菜具有补气开胃的作用，适用于体乏无力、食欲不振等症。

2.炒韭菜鸡蛋：韭菜250克，鸡蛋2个，花生油60克，盐3克，味精1.5克，香油5克。

制法：将韭菜去掉老叶和菜根老皮，洗净，切成长3厘米的段；鸡蛋磕入碗内，搅打成蛋液，放少许盐拌匀。

锅架火上，放部分花生油烧至七八成热，把鸡蛋液倒入，快速翻炒，边炒边用铲把快凝结的蛋液铲开，炒成须状后，盛出；原锅放余下的油，回到火上烧至八成热，放韭菜和余下的盐，煸炒片刻，见韭菜转为翠绿油亮时放入鸡蛋、味精和少许鲜汤，汁烧开后，颠翻均匀，淋香油，即可出锅装盘（或将韭菜切成碎末，放入鸡蛋液中搅匀，投入热油锅中炒熟）。

特点：菜嫩蛋香，清鲜爽口。

本品具有补中通络的作用，适用于跌打损伤、胸痛身痛等症。

[药用验方] 1.韭汁牛乳汤（《丹溪心法》）：韭菜250克，生姜30克，切断或捣碎，纱布包，绞取汁液，兑入牛乳250克，加热煮沸，温服。

用于脾胃虚寒，呕吐食少，或噎膈反胃，胸痹作痛，胃有瘀血痰浊者。

2.鲜韭汁（《食疗本草》）：韭菜500克，捣碎，绞取汁液，每次服50~100毫升，每日3次。

可加适量红糖调味。

主治胸痹作痛，亦可用于噎膈、胃脘作痛。

<<药食同源.食物卷>>

3.韭汁地黄丸（《方脉正宗》）：韭菜500克，绞取汁液，用干地黄250克，浸于韭菜汁中，日晒或以小火煮至汁干后，将地黄捣烂为丸，每丸约3克。

早晚各服2丸，温开水送服。

主治吐血、咳血、衄血、尿血及血淋等。

[注意事项] 1.阴虚火旺者不宜食韭菜。

2.韭菜不宜久煎、久炒（加热过久韭菜中的挥发油挥发后吃起来无韭菜味）。

3.李时珍说韭菜“春食则香，夏食则臭，多食则神昏目眩，酒后尤忌”。

凡胃虚内热，消化不良者不宜食用。

4.患疱疹、目疾者忌食韭菜。

[传说趣事] 春天吃韭菜味最浓：史料记载，在我国南北朝时期，曾经有一位太子请教营养师，问：“菜食何味最胜？”答：“春初早韭。”

为什么呢？初春的早韭，根如白玉，叶似翡翠，色香味俱全，鲜嫩可口，是千家万户喜爱的时令蔬菜。

人们赞韭菜是蔬菜中的荤菜，说韭菜是“菜中最有益者”。

乾隆皇帝喜欢吃有养生保健作用的韭菜，到了偏爱“寒月食韭芽”的地步，故在皇宫御膳中列有“非苗肉饺”，供皇帝一家食用。

P2-4

<<药食同源.食物卷>>

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>