

# 《食疗验方》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787563425037

## 内容简介

以食物治疗疾病、养生保健的方法在我国历史上已源远流长，特别是在人们生活质量日益提高的今天，健康长寿成为人们追求的目标，百姓对药补不如食补，有了更进一步的认识和要求，利用饮食养生防病受到普通家庭的重视。因此，以膳食祛病保健的生活理念不断的深入人心。因为食疗、食补既可使人享受美味，又可起到防病祛病和保健益寿的作用。可谓一举两得、两全齐美。于是便有大量关于药膳、保健食谱、养生秘方之类的图书应运而生。但是由于种种原因，这些图书尚存在不如人意之处，如在配方选材上珍贵、稀有、价格昂贵，在制作上，程序繁难，不易操作，于是人们很希望拥有一本取材方便、制作简单、实用有效的食疗验方。

为了满足人们的这一需要，我们编写了这本《食疗验方》，在编写过程中，着重选取取材方便、制作简单、安全有效的食疗验方，以供读者根据自身的健康状况和病情需要，对症选方，自制自用。

## 目录

### 上编 祛病验方

#### 第一章 内科

##### 一、呼吸系统

1.润燥清肺、止咳化痰77方

2.滋阴理肺、平气定喘35方

##### 二、消化系统

1.和胃健脾、理中益气78方

2.止泻消食、润肠通便96方

3.舒肝利胆、解郁除湿40方

##### 三、循环系统

1.降压清神、解燥除烦47方

2.清降血脂、补脾益肺30方

3.益气安神、强心活血35方

##### 四、泌尿系统

1.益肾利尿、清热祛湿33方

2.滋阴壮阳、补肾益精66方

3.补虚助力、益气生津35方

4.宁神除烦、祛风止痛22方

5.解表散寒、润喉止咳46方

6.润燥理气、清热解暑50方

7.强筋健骨、补肾壮腰32方

8.温阳散寒、祛风除湿57方

#### 第二章 外科

- 1.活血化瘀、消肿止痛39方
- 2.舒经通络、益气补血25方
- 3.壮骨续折、活血生肌23方

### 第三章 妇科

- 1.益气养血、化瘀通经43方
- 2.清热解毒、除湿止带20方
- 3.行气解郁、散结通乳16方
- 4.补气摄血、止崩安胎18方
- 5.滋阴养血、填精助孕24方
- 6.益气补虚、温中暖下48方
- 7.养心安神、宁志除烦33方

### 第四章 其它

- 1.清热凉血、解毒止痒48方
- 2.清热润燥、散疖消肿50方
- 3.通窍聪耳、清火润喉86方
- 4.疏风散热、解毒消肿13方
- 5.平肝润肺、明目除痞38方
- 6.宣散透疹、辛凉解表17方

## 下编 保健验方

- 第一章 健脑益智、养心安神128方
- 第二章 增髓添精、气血双补116方
- 第三章 扶正固本、健体强身37方
- 第四章 滋养五脏、延年益寿31方
- 第五章 养颜美发、滋润皮肤71方
- 第六章 强筋健骨、壮腰固齿36方

## 在线试读部分章节

### 上编 祛病验方

#### 第一章 内科

##### 一、呼吸系统

- 1.润燥清肺、止咳化痰77方

#### 八宝莲子粥

原料 糯米500克，小蜜枣100克，冬瓜条、京糕、橘饼、赤豆、葡萄干、空心白莲各50克，糖桂花适量。

做法 将糯米煮成粥，装入10只碗内，小蜜枣用温水浸泡并上笼蒸透，冬瓜条、京糕均切成豆粒大小，橘饼切碎如米粒，赤豆浸泡过夜并上笼蒸烂，葡萄干用开水泡透，空心白莲放入凉水盆中，上笼蒸30分钟，将各种果料置于糯米粥上，将白糖加水熬成糖汁，加入糖桂花，浇在粥上即成。



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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)