

<<名厨教你做滋补炖品>>

图书基本信息

书名：<<名厨教你做滋补炖品>>

13位ISBN编号：9787501969593

10位ISBN编号：7501969590

出版时间：2009-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：钱以斌，杨玉明，鞠俊华 著

页数：119

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>

## <<名厨教你做滋补炖品>>

### 前言

在21世纪的今天，健康长寿、青春永驻已是人人关心的话题和美好愿望，社会、经济、科学文化的日益进步，使人们对健康生活的追求也日益增加。

人们希望“返璞归真，崇尚自然”的愿望，使天然食品与天然中药的结合——中医药膳，历久弥新，越来越受到全世界的青睐。

中医药膳是中华美食的一部分，更是中医药学中不可或缺的内容，它既有中华美食的色、香、味、形，更有防病祛病、强身健体、延年益寿之功，是中医在数千年发展过程中，形成的完整独特的养生保健理论体系及有效方法之一。

中医重视应时养生，早在两千多年前，我国的医学经典著作《灵枢·本神》中就指出，“故智者之生也，必顺四时而避寒暑”；《黄帝内经》也提出“春夏养阳，秋冬养阴”的结论。

说明顺应四时的养生是中医养生保健理论的一个重要内容。

人类生活于天地之间、日月之下，随着大自然四季的更替和昼夜的演变，人体内部不断发生着阴阳消长、气血流注、脏腑活动等生理变化。

一年四季的气候变化对人体的生理、病理都能产生一定影响。

在《素问·四气调神大论》中即有较为具体的叙述，“春三月，此谓发陈”；“夏三月，此谓蕃秀”；“秋三月，此谓容平”；“冬三月，此谓闭藏”。

若人类能与天地相应，顺应四季的变化，增强适应季节与气候变化的能力，使得体内阴阳气血平衡协调，则可正气存内，健身延年。

本书作者钱以斌、杨玉明、鞠俊华三君，在烹饪与餐饮管理专业领域驰骋多年，卓有成效，贡献显著，三位在工作之余，还热衷于研究中医药膳的理论与实践，撰文介绍中国丰富而璀璨的饮食文化，充分反映了他们对中医药膳的崇尚和追求。

本书从关注现代人的健康需求出发，博收约取，严格筛选，精撷中医药膳中的精品——补益汤料。

书中所收汤品，多系有滋补作用的药食两用补方，汤品所收内容丰富，涉及鱼、禽、肉、果品、坚果、蔬菜等食品，配方巧妙，制汤方法简便实用，切合民众生活。

汤品中的补益药材经文火慢煮久煎，使药效尽出，较易为人体吸收。

书中汤品药膳的操作步骤清晰易解，文字通俗易懂。

## <<名厨教你做滋补炖品>>

### 内容概要

本书作者钱以斌、杨玉明、鞠俊华三君，在烹饪与餐饮管理专业领域驰骋多年，卓有成效，贡献显著，三位在工作之余，还热衷于研究中医药膳的理论与实践，撰文介绍中国丰富而璀璨的饮食文化，充分反映了他们对中医药膳的崇尚和追求。

本书从关注现代人的健康需求出发，博收约取，严格筛选，精撷中医药膳中的精品——补益汤料。书中所收汤品，多系有滋补作用的药食两用补方，汤品所收内容丰富，涉及鱼、禽、肉、果品、坚果、蔬菜等食品，配方巧妙，制汤方法简便实用，切合民众生活。

汤品中的补益药材经文火慢煮久煎，使药效尽出，较易为人体吸收。

书中汤品药膳的操作步骤清晰易解，文字通俗易懂。

<<名厨教你做滋补炖品>>

作者简介

钱以斌

中国烹饪大师，世界中餐名厨交流协会理事，上海市烹饪协会理事，上海总厨俱乐部副主席，全国餐饮认定师。

<<名厨教你做滋补炖品>>

书籍目录

春 天麻猪肉炖鹌鹑蛋 何首乌淡菜炖猪排 党参炖猪肝 泥鳅荸荠炖猪肝 柏子仁煲猪心 首乌黑豆炖猪蹄 天麻香附炖猪蹄 制何首乌炖牛腱 黄芪炖老母鸡 三七枸杞炖老母鸡 四物炖乌鸡 虫草当归炖老鸭 沙苑子炖鹅肝 天麻黄芪炖乳鸽 丹参炖甲鱼 灵芝人参炖甲鱼 麦冬枸杞炖人参 党参茯苓炖南瓜夏 三参保心汤 人参麦冬炖瘦肉 薏米苦瓜炖排骨 天麻首乌炖肝心 党参佛手猪心汤 银杏炖猪肾 白术党参炖牛腱 茯苓白术炖老母鸡 莲子白扁豆炖鸡 四物炖母鸡 香附陈皮炖鹌鹑 砂仁鲫鱼汤 黑豆陈皮鲤鱼汤 党参炖鳝鱼 茯苓黄芪炖甲鱼 归芪炖鱼肚 枫斗苦瓜鲜蚌汤 玉米须麦冬炖蚌肉 枸杞萝卜炖田螺 红枣炖雪蛤 金银花淡菜养颜汤 银杏莲子炖冬瓜 四神汤 百合薏米炖绿豆秋冬

<<名厨教你做滋补炖品>>

编辑推荐

烹饪大师、营养讲师、药膳专家共同打造。  
春、夏、秋、冬四季滋补炖品，美味、营养、健康一个都不少。

<<名厨教你做滋补炖品>>

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>