

<<人气滋补王>>

图书基本信息

书名：<<人气滋补王>>

13位ISBN编号：9787506487634

10位ISBN编号：7506487632

出版时间：2012-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：张群湘

页数：256

字数：353000

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>

## &lt;&lt;人气滋补王&gt;&gt;

## 前言

俗语有“药补不如食补”之说。

本书的书名，来源于“品尝食物之滋味，补益于药膳食疗”，书中除选用常用补益药配以药膳的食谱外，还强调“补也不能呆补”，补益的同时，需要配合其它疗法，才能取得更好的效果。

这部分疗法属于“辅助疗法”。

由此而选用了补益药以外能辅助正气恢复的其它药物及食物。

全书选用的药材较广泛、食谱量较多，尽量以入口“美味”为特色，且补益于饮食之中，故称之为《人气滋补王》。

当出版社负责人与我谈到出书的问题时，我的直觉是：出版社非常善于捕捉市场的需求，因为现代都市人缺少运动，工作又较繁忙，所以身体虚弱而易患病者比比皆是，如果能出版一本教人良好饮食，又能预防疾病、强身健体甚至调治疾病的书，将一定会受到读者欢迎。

我很乐意写这本书，主要是自我感觉写此书没有难度，加上多年来的临床经验，对虚证的认识及补虚药的运用较熟悉。

事实上，写书并没有如想象中的那么容易，当书写到三分之一之后，才感受到写书的艰难，特别是许多补法的辅助药物味道多偏苦，较难写成“美味”的食谱，市面及网上的有关食谱多数较难操作，味道也不大符合广大市民的口味。

经多次尝试及不断学习，我对许多食谱进行了反复的推敲甚至大刀阔斧的修改。

在撰写书稿的过程中，我的思路主要是从如下几方面进行的：1做法是否易于操作？

2材料是否容易找到？

3苦药中能否显示出药膳及“美味”的特点？

4食谱是否有实效？

经过艰苦的努力，终于用了一年的时间完成了书稿。

回顾这一年的艰辛写作，感觉写书就如人生整个过程一样，成就的背后多有艰辛的历程，得到的背后必然有不少的失去。

得到方面如写书的充实感，以及完成书稿的成就感。

而失去方面如业余时间、节假日、休息时间以及亲朋聚会的时间等。

人生的得失一定要看得开、受得了，所谓得意淡然，失意泰然，否则是做不出大事情的。

在我写书的过程中，非常感谢黎丁秀霞医师以及陈佩贤医师对我的大力支持，她们均是国际药膳食疗学会的中坚成员，在药膳食疗方面有丰富的经验，为我从多方面搜集资料，使我的思路更加开阔，笔耕上更有灵感。

也非常感谢余倩雯小姐给予的大力帮助，据闻她外公是一位自开中药房的老中医，她本人自小在耳濡目染下学会了不少中药知识。

近年来，她在香港大学专业进修学院就读有关中药课程，而且她多年来对饮食及食疗颇有研究，所以在本书多款食谱的具体做法中提供了许多宝贵意见。

本书得以完成，还与其它朋友以及出版社的支持分不开，出版社所提供的摄影彩图为此书增色不少，在此表示衷心的感谢。

中医药在现代社会越来越受到广大市民的重视，中医药在调身防病、已病防传、病后康复等方面的确有许多长处。

身体虚弱是导致疾病的主要原因，如何补益身体，使中药很好地发挥有病治病、无病防病的效果，让市民既能品尝美味的食物，又能补益虚弱的身体，这就是《人气滋补王》出书的真正目的所在。

张群湘

## <<人气滋补王>>

### 内容概要

常言道：是药三分毒，多年来口口相传，人尽皆知，但气候、环境、工作压力等导致现代人亚健康状态严重，众多可大可小的小毛病总是伴随左右，又因为古训的教导，不敢轻易吃药，但调理身体还是重中之重。

由此，中国博大精深的中医文化就体现出其优点了，取日常可见，可入药可入菜的药材，配合菜品做成滋补药膳，用于日常饮食，对症选材，吃的美味的同时也吃出健康，何乐而不为。

## <<人气滋补王>>

### 作者简介

张群湘，毕业于广州中医药大学，并获湖北中医药大学医学博士学位；现为香港大学专业进修学院副教授、中医硕士生导师、香港注册中医师，并任世界中医药学会联合会中医药膳专业委员会常务理事、国际药膳食疗学会副会长。

从事中医临床及教学工作多年，曾发表医学论文及科普文章40余篇，著有多本图书。

## &lt;&lt;人气滋补王&gt;&gt;

## 书籍目录

## 药膳的概念

虚证

脏腑间的虚证联系

“因实致虚”的常见病因及诊断

补法的运用原则

补法的作用

补法与辅助疗法的配合应用

## 补虚类药膳

## 补气

人参

人参鸡汤

## 人参糖水

## 养心人参茶

西洋参(花旗参)

西洋参炖子鸡

## 杞菊花旗参茶

## 莲子百合洋参糖水

## 洋参杞地葛根茶

党参

党参圆肉南枣茶

太子参

太子参玉竹瘦肉汤

## 太子参龙枣饮

黄芪

黄芪红枣饮

刺五加

刺五加安神汤

## 刺五加排骨汤

灵芝

灵芝百合汤

## 灵芝陈皮老鸭汤

## 灵芝饮

白朮

白朮黄豆鲤鱼汤

## 白朮猪肚粥

山药(怀山药)

山药芡实乳鸽汤

甘草

甘草葱油卤水小排骨

## 甘草二皮粥

## 杭菊花甘草饮

## 浮小麦甘草饮

大枣

大枣银耳鹌鹑汤

## 冬菇大枣粥

<<人气滋补王>>

枸杞大枣鸡蛋茶  
     白扁豆  
     扁豆猪肚汤  
 扁豆玉米大枣粥  
     红景天  
     红景天虫草炖乳鸽  
 补血  
     当归  
     当归羊肉煲  
 当归红枣炖牛腱  
 桂圆肉当归猪腰汤  
 当归川芎益母茶  
     熟地  
     熟地虫草老鸭汤  
 熟地首乌猪蹄汤  
 熟地杞菊粥  
     何首乌  
     制首乌煲鸡汤  
 首乌巴戟脊骨汤  
 制首乌粥  
 乌发茶  
     白芍  
     白芍玉竹蹄筋汤  
 白芍人参麦冬饮  
 白芍养血粥  
     桂圆肉(龙眼肉)  
     山药杞子桂圆瘦肉汤  
 花生龙眼糯米粥  
     阿胶  
     阿胶鸡蛋茶  
 药膳的概念  
 补阴  
     百合  
     百合莲子芡实排骨汤  
 节瓜百合珧柱汤  
 芹菜腰果炒百合  
 百合银杏银耳糖水  
     北沙参  
     沙参玉竹鲫鱼汤  
     南沙参  
     沙参玉竹贵妃汤  
 沙参玉竹莲子茶  
     麦冬  
     麦冬党参瘦肉汤  
 麦冬大枣粥  
 麦冬川贝炖雪梨  
     石斛

<<人气滋补王>>

石斛杞子瘦肉汤  
 石斛红糖茶  
     玉竹  
     沙参玉竹银耳汤  
     龟板  
     龟板海参瘦肉汤  
 龟板炖鸽  
     女贞子  
     女贞子杞子猪骨汤  
 女贞子大枣饮  
     枸杞子  
     枸杞子虾仁蒸蛋  
 杞子太子参水鸭汤  
 杞子红枣山药糖水  
     旱莲草  
     旱莲草红枣汤  
 旱莲贞子乌鸡汤  
 二草蜂蜜茶  
     桑葚  
     桑葚桂圆肉鹌鹑汤  
 桑葚黑糯米鸡蛋糖水  
 桑葚芝麻粥  
 桑葚女贞子茶  
     黄精  
     黄精山药炖乌鸡  
     天冬  
     人参天冬煲鸡汤  
 甘草天冬茶  
     鳖甲  
     海带鳖甲瘦肉汤  
 鳖甲炖乳鸽  
 冬瓜炖甲鱼汤  
     黑芝麻  
     黑芝麻核桃乳鸽汤  
 芝麻黑豆泥鳅汤  
 芝麻山药糊  
 芝麻小米粥  
     燕窝  
     燕窝洋参鹌鹑蛋汤  
 鲜奶燕窝粥  
 木瓜冰糖炖燕窝  
 补阳  
     鹿茸  
     红参鹿茸炖海参  
 鹿茸山药炖鸡汤  
 虫草鹿茸鳄鱼汤  
     巴戟天

<<人气滋补王>>

巴戟海龙补肾汤  
 巴戟栗子猪尾汤  
 冬虫夏草  
 虫草百合乳鸽汤  
 杜仲  
 杜仲花生凤爪汤  
 杜仲瘦肉蹄筋汤  
 杜仲炖猪腰  
 蛤蚧  
 蛤蚧川贝母瘦肉汤  
 续断  
 续断杜仲炖猪腰  
 续断莲子芡实猪尾汤  
 淫羊藿  
 淫羊藿韭菜虾仁拌面  
 海马  
 海马虫草炖鲜鲍  
 骨髓红枣海马汤  
 菟丝子  
 山药菟丝子粥  
 玉米须菟丝子煲土龟  
 三子鹌鹑汤  
 核桃仁(胡桃仁)  
 栗子核桃凤爪汤  
 核桃黑豆炖鱼头  
 核桃南瓜豆奶  
 沙苑子  
 沙苑子大枣鲫鱼汤  
 沙苑子桑寄生煲鳝鱼  
 沙苑子黑豆鱼尾汤  
 韭子  
 三子塘虱汤  
 韭子牛尾龙虾汤  
 韭子白果煲猪小肚  
 生津润燥  
 蜂蜜  
 蜂蜜炖雪梨  
 蜜汁红薯  
 甜蜜百合  
 银耳  
 银耳沙参玉竹汤  
 银耳木瓜排骨汤  
 罗汉果  
 罗汉果柿饼糖水  
 辅助疗法药膳  
 清热  
 知母



## &lt;&lt;人气滋补王&gt;&gt;

知母炖牛肉  
知母龙骨炖鸡  
天花粉  
百合贝母煲瘦肉  
芦根  
芦根寄生瘦肉汤  
生芦根粥  
葛根  
葛根绿豆菊花粥  
鱼腥草  
鱼腥草炒肉片  
蒜泥拌鱼腥草  
鱼腥草海蜇拌莴苣  
栀子  
栀子杏仁猪肺汤  
栀子灯心粥  
栀子菊花茅根粥  
薄荷  
薄荷粥  
薄荷茶  
桑叶  
桑菊薄荷饮  
润肺药蛋  
菊花  
菊花山楂茶  
菊花茶粥  
菊花鱼片火锅  
柴胡  
柴胡苋菜豆腐汤  
蛇舌草柴朮炖龟  
柴郁莲子粥  
生地黄  
当归生地羊肉汤  
生地粥  
连翘  
银翘粥  
甘草银翘汤  
玄参  
玄参猪肝汤  
金银花当归茶  
玄参天冬赤芍饮  
蒲公英  
蒜蓉蒲公英  
海蜇蒲公英  
蒲公英蛋花羹  
金银花  
金银花苦瓜汤

## &lt;&lt;人气滋补王&gt;&gt;

金银花粥  
银花饮  
地骨皮  
地骨炖老母鸡  
地骨皮粥  
枸杞菜梗瘦肉汤  
赤芍  
八珍母鸡汤  
赤芍茅根红枣汤  
丹皮  
槐花柏叶丹皮粥  
温里  
干姜  
干姜羊肉汤  
干姜粥  
干姜归地羊肉汤  
肉桂  
苹果肉桂燕麦粥  
肉桂粥  
肉桂生姜炖猪小肚  
丁香  
丁香焖鸭  
丁香羊肉  
小茴香  
小茴香炒蛋  
小茴香大蒜蒸黑鱼  
胡椒  
胡椒炖老鸭汤  
胡椒炒鸡蛋  
胡椒猪肚  
高良姜  
良姜猪脊骨粥  
高良姜粥  
陈皮椒姜鸡  
花椒  
花椒肚片  
花椒肉  
花椒鱼片  
理气  
陈皮  
陈皮卤牛肉  
火麻仁陈皮绿豆粥  
陈皮葛根鲫鱼猪骨汤  
橘红  
橘红糕  
橘红清鸡汤  
橘红粥

## &lt;&lt;人气滋补王&gt;&gt;

薤白  
 木耳薤白粥  
 薤白粥  
 人参薤白小米粥  
 佛手  
 佛手粥  
 凉拌佛手瓜  
 佛手瓜腐竹汤  
 香附  
 香附麦片粥  
 刀豆  
 土豆炒刀豆  
 刀豆白菜汤通粉  
 玫瑰花  
 玫瑰酸梅汤  
 玫瑰花粥  
 玫瑰炒蛋  
 理血  
 三七(田七)  
 杞子三七煲鸡汤  
 山药三七糊  
 灵芝三七瘦肉汤  
 丹参  
 参芪丹参猪心汤  
 丹参冰糖水  
 丹参猪肝汤  
 川芎  
 当归川芎蛋  
 川芎鱼头汤  
 川芎白芷羊肉汤  
 牛膝  
 牛膝炒茄子  
 牛膝杜仲汤  
 牛膝枸杞小米粥  
 郁金  
 郁金玫瑰花茶  
 郁金红枣蒸瘦肉  
 党参郁金瘦肉汤  
 益母草  
 益母鹌鹑蛋汤  
 益母草鸡肉汤  
 莪朮  
 莪朮二草茶  
 三棱莪朮饮  
 白及  
 白及润喉茶  
 菜干白及猪肺汤

<<人气滋补王>>

三棱  
 三棱麦芽茶  
 三棱消积茶  
 三棱当归煲鸡汤  
 艾叶  
 艾叶姜蛋  
 苏木  
 参苏鸡汤  
 苏枣玫瑰茶  
 祛湿  
 茯苓  
 茯苓益气汤  
 茯苓薏米茶  
 茯苓猪肚汤  
 猪苓  
 猪苓茅根甘蔗汤  
 猪苓鲫鱼养颜汤  
 地肤子  
 地肤子枸杞汤  
 地肤车前绿茶饮  
 冬瓜皮  
  
 冬瓜鸭汤  
 冬瓜祛湿汤  
 藿香  
 扁豆藿香汤  
 藿香佩兰茶  
 佩兰  
 佩兰西红柿排骨汤  
 甘草佩兰茶  
 竹叶麦冬茶  
 薏米  
 薏米红豆粥  
 薏米芡实茶  
 山楂荷叶薏米汤  
 茵陈  
 茵陈祛湿茶  
 茵陈鸡骨茶  
 篇蓄  
 篇蓄节瓜瘦肉汤  
 篇蓄瘦身茶  
 瞿麦  
 瞿麦潺菜豆腐汤  
 瞿麦玫瑰花茶  
 玉米须  
 玉米须猪横脷汤  
 玉米须茶

## &lt;&lt;人气滋补王&gt;&gt;

消食  
  山楂  
  山楂糕  
山楂肉片  
山楂桑葚粥  
  麦芽  
  麦芽鸡汤  
  鸡内金  
  猪肚内金汤  
金豆粥  
通便  
  番泻叶  
  番泻鸡蛋汤  
  肉苁蓉  
  苁蓉杞子粥  
熟地肉苁蓉猪腰汤  
  锁阳  
  锁阳猪腰汤  
  松子仁  
  松子仁粥  
西葫芦松子肉丁  
  郁李仁  
  郁李薏米饭  
郁李仁罗汉果粥  
郁李仁山药粥  
祛风湿  
  桑枝  
  桑枝通络汤  
桑枝大枣粥  
  五加皮  
  五加皮炖鸡  
五加皮猪骨汤  
  桑寄生  
  桑夏瘦肉汤  
寄生黄芪鸡汤  
桑寄生蛋茶  
  丝瓜络  
  祛斑茶  
黄芪丝瓜络焖鳝鱼  
对虾通草丝瓜汤  
  两面针  
  两面针蛋茶  
两面针绿豆粥  
  白芷  
  川芎白芷炖鱼头  
美白祛斑粥  
  防风

<<人气滋补王>>

防风黄芪饮  
 防风粥  
 羌防翠藤鱼汤  
 蒿本  
 蒿本防风煲羊肉  
 羌本芎朮粥  
 蒿本菊花茶  
 苍耳子  
 川芎白芷蜜饮  
 苍耳子茶  
 苍耳子红枣茶  
 化痰、止咳  
 杏仁  
 麦杏无花果汤  
 木瓜银耳杏仁糖水  
 杏仁山药奶茶  
  
 川贝母  
 川贝炖雪梨  
 川贝炖鳄鱼肉  
 川贝杏仁猪肺汤  
 川贝粥  
 浙贝母  
 浙贝杏仁露  
 夏蒲浙银汤  
 玄贝利咽茶  
 桔梗  
 桔梗甘草茶  
 桔梗雪梨粥  
 瓜蒌  
 瓜蒌丹参炖鸡  
 紫菀  
 紫菀杏仁粥  
 润肺止咳蜜膏  
 竹茹  
 芦根竹茹粥  
 橘茹饮  
 款冬花  
 款冬茶  
 百合款冬花饮  
 素炒百花  
 安神  
 酸枣仁  
 酸枣仁瘦肉汤  
 合欢皮  
 安眠补养汤  
 麦苓合欢汤

## &lt;&lt;人气滋补王&gt;&gt;

远志  
 远志莲子粥  
 夜交藤  
 小麦黑豆夜交藤汤  
 夜交藤合欢花炖猪心  
 平肝熄风  
 钩藤  
 菊楂钩藤决明饮  
 天麻钩藤茶  
 荷叶钩藤首乌汤  
 天麻  
 天麻蒸蛋  
 天麻川芎鲤鱼汤  
 羚羊角  
 羚羊丝玉米须煲蚬肉  
 石决明  
 双决明粥  
 石决明鲍鱼汤  
 蒺藜  
 蒺藜甲鱼汤  
 罗布麻  
 罗布麻五味子茶  
 罗布麻凉拌芹菜丝  
 白僵蚕  
 珍珠菊花养颜茶  
 收涩  
 五味子  
 五味子茶  
 山药桂圆粥  
 浮小麦  
 黑豆芝麻浮麦炖瘦肉  
 枣麦木耳饮  
 银杏(白果)  
 芡实银杏猪肚汤  
 银杏鸡蛋  
 银杏腐竹粥  
 山茱萸  
 莲子茱萸粥  
 莲子  
 莲子猪肚汤  
 莲子芡实粥  
 芡实  
 芡实祛湿汤  
 芡实茯苓粥  
 莲子芡实排骨汤  
 覆盆子  
 银杏覆盆子煲猪小肚

<<人气滋补王>>

覆盆子粥  
番石榴  
番石榴酿鸡翅  
番石榴瑶柱瘦肉汤  
金樱子  
金樱子粥  
黄芪金樱粥  
金樱蜜膏  
乌梅  
乌梅汤



## <<人气滋补王>>

### 编辑推荐

《人气滋补王》由张群湘编著，收入近500道调养滋补药膳：150种常见药材介绍，做法简单且有效，适时适度进补，益身强体防病。

常言道：是药三分毒，多年来口口相传，人尽皆知，但气候、环境、工作压力等导致现代人亚健康状态严重，众多可大可小的小毛病总是伴随左右，又因为古训的教导，不敢轻易吃药，但调理身体还是重中之重。

由此，中国博大精深的中医文化就体现出其优点了，取日常可见，可入药可入菜的药材，配合菜品做成滋补药膳，用于日常饮食，对症选材，吃的美味的同时也吃出健康，何乐而不为。

<<人气滋补王>>

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>