

<<家庭贴心药膳>>

图书基本信息

书名：<<家庭贴心药膳>>

13位ISBN编号：9787532386864

10位ISBN编号：7532386864

出版时间：2007-1

出版时间：上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社（上海科

作者：孟仲法

页数：211

字数：150000

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>

## <<家庭贴心药膳>>

### 内容概要

中华药膳历史悠久，是中华饮食文化的瑰宝。

药膳既不同于一般食物，又不同于药物，而是具有某种特定治疗保健作用的、可起到类似药物作用的特殊食品。

药而成膳、其味较美，其效也佳，而且由于药食结合，交高于药，也忧于食。

为了从源头上把关，2002年，我国卫生部专门印发《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》，规范药膳的入药问题。

本书选择的药材基本上涵盖了国家文件规定的可以用于药膳的中药，只有极少数不常用的、中药店里难以买到的中药，因无实际操作的可能性，没有入选此书。

本书力保使用中药的规范，对可用于保健食品的药物的计量也做到精确，保证药膳的安全。

<<家庭贴心药膳>>

作者简介

孟仲法，上海药膳协会会长。

1985年在上海建立第一家食疗研究室，成功研制开发多种药膳食疗食品。

多次应邀赴新加坡、美国讲学。

撰写论文，编写教材，出版《中国食疗学》、《中华现代药膳宝典》等著作共400余万字。

## &lt;&lt;家庭贴心药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

一、改善身体虚弱的药膳 山药 山药炒鸡片——畏寒怕冷者的“皮衣” 折扁豆 白扁豆焖羊肉——畏寒怕冷者的“皮袄” 玫瑰花 玫瑰蜜炙羊肉——畏寒怕冷者的“皮袍” 栀子 栀子茵陈汤——消除食欲不振 玉竹 山楂玉竹鱼片——改变食欲不振 藿香 藿香砂仁鲫鱼汤——用于食欲不振 苍术 苍术陈皮鱼汤——改变畏口不佳 厚朴 厚朴陈皮粥——吃得胃口大开 厚朴花 厚朴薏苡仁粥——吃得食欲大振 木瓜 木瓜枣泥糕——改善四肢乏力 佛手 佛手炒瘦肉片——舒展胸闷郁结 杏仁 杏仁芡实栗子鸡——病后虚弱调补品 黑枣 桂圆黑枣莲子汤——久病体虚遗精 芡实 芡实煮老鸭——预防肾虚遗精 鸡内金 红绕鲮鱼——用于脾虚泄泻 枸杞子 枸杞桃仁鸡丁——用于记忆力下降 香薷 香薷扁豆汤——消除疲倦 莲子 莲子红烧龟肉——有益体虚心悸 熟地黄 熟地山药蜜——调养复元 黑芝麻 山药肉麻丸——改善白发问题 人参 人参牛肉汤——用于记忆欠佳 麦门冬 麦门冬豆腐汤——增强精力 天门冬 天门冬萝卜汤——改善疲倦 天麻 蚌肉天麻汤——减轻头晕耳鸣 太子参 太子参蒸鸡——适于体虚乏力 巴戟天 巴戟炖海参——阳痿梦遗者的补品 西洋参 洋参鲫鱼煲——适合夏秋乏力者 吴茱萸 茱萸香鳝丝——有益肾补血之功 潼蒺藜 疾藜海马子鸡——遗精早泄的菜谱 牡丹皮 丹皮知母炖甲鱼——神疲乏力的佳肴 芦荟 芦荟饮——减轻心烦口干 远志 远志枸杞叶炒冬菇——解决失眠问题 龟甲 龟甲炖白鸽——改善身体虚弱 代代花 代代花豆蔻蒸鱼——适用于脾胃虚弱 银杏叶 银五枣蜜饮——舒缓胸闷乏力 淫羊藿 淫羊藿焖狗肉——冬季进补的好菜二、预防易发疾病的药膳三、辅助治疗疾病的药膳四、提高人体体质的药膳五、适合老人、儿童疾病的药膳六、妇女养病养颜的药膳附录

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>