

<<家庭药膳>>

图书基本信息

书名：<<家庭药膳>>

13位ISBN编号：9787533129828

10位ISBN编号：7533129822

出版时间：2002-01

出版时间：山东科学技术出版社

作者：（日）秋本由纪子

页数：176

译者：苑嗣文

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>

<<家庭药膳>>

内容概要

近些年来，由于饮食的影响而致身体状态下降的人逐渐增多。

这种状态若置之不理任其发展，容易诱发很多疾病。

中国是药膳的发源地，有“二三分药疗，七分食养”之说，强调了药膳的重要作用。

本书在浅显易懂地介绍传统药膳制作方法的同时，还介绍了家庭能够容易制作的、面向日本人的美味可口的药膳，并把药膳根据其功用和主治进行了分类，这些药膳有很好的疗效，积极应用将受益匪浅。

。

<<家庭药膳>>

书籍目录

家庭制作药膳套餐 治疗体质虚弱的套餐食谱 早餐 开口笑 猪肉馄饨汤 午餐 烤排骨 余牛肉丸子
 晚餐 高丽参炖鸡 松子酱肉丝 百合糯米糕 治疗寒冷症的套餐食谱 早餐 红花酒糟鱼 虾仁牛肉粥
 午餐 红烧鸭肉面 小豆丸子汤 晚餐 海鲜锅 红花牛肉丸子 红花米饭 治疗体力不足的套餐食谱
 早餐 金针粉丝汤 花生汤 午餐 炸人参鱼球 莲子鸡饭 晚餐 龙眼烧牛肉 山药干贝奶油汤 凉拌
 三色 治疗胃弱的套餐食谱 早餐 梅酱鱼片 韭菜粥 午餐 姜汁豆腐 榨菜粉丝汤 晚餐 虾土司 蚂蚁上树
 奶油白菜 治疗便秘的套餐食谱 早餐 韭炒鱼片 五谷饭 午餐 速食面 葡干蛋糕 晚餐 炒羊肉片 春卷
 果冻糕 减肥套餐食谱 早餐 薏米粥 香菇粉糕 午餐 凉拌五丝 蚕豆咸菜 晚餐 五色拼盘(盐水煮鸡 芦
 笋 五香茶叶蛋 银耳榨菜 煮香菇) 蘑菇菜丝 芙蓉豆腐 保肝套餐食谱 早餐 鸡汁烩饭 当归鲤鱼 午
 餐 炸酱面 生炒猪肝 晚餐 鸡肫肝锅 炒里脊肉 芝麻汤圆 单品 治疗体质虚弱的食谱 肉松 芝麻鸡块
 蒸百花鸡 治疗寒冷症的食谱 茄子鸡丝 文蛤丸子汤 芙蓉清蟹汤 治疗体力不足的食谱 卤肉米饭 排
 骨汤面 蒸乌鸡蛋 炸芝麻元宵 治疗胃弱的食谱 彩色豆腐 海米白菜 生焯鲜贝 治疗便秘的食谱 四
 季豆腐 五谷粥 拔丝地瓜 减肥食谱 辣油拌五丝 虾仁豆腐 银耳萝卜汤 豆芽菜汤 莲子海带藕汤 保
 肝食谱 香菇炖鸡 红烧鳊段 鲑鱼豆腐 腐皮茄子 容易视疲劳的人的食谱 番茄蒸鱼 红烧鸡肫 毛豆
 海蛤 菊花银耳汤 雪白银耳 容易咳嗽的人的食谱 蟹肉双圆 腊味米饭 莼菜清汤 鸡翅蘑菇汤 杏仁
 豆腐 百合丸子汤 蜜汁金橘 美容及延缓衰老食谱 松子牛肉虾 三色拼盘 茼蒿炒银耳 百合虾仁 糖
 醋排骨 莲花什锦 豆豉蒸鱼 贵妃海参 荞麦粥 什锦糯米饭 什锦炒饭 香菇捺豆腐 凉拌豆腐 苦瓜
 排骨汤 红枣银耳塞 芝麻炸糕 促进新陈代谢的食谱 糖醋鱼 清炸里脊 虾皮米粉汤 胡桃松子粥 皮
 蛋蚕豆粥 藏红花蛤蜊粥 酸辣汤 白鱼羹 韭菜包子 凉拌海鲜 治疗高血压病的食谱 菊花拌海蜇皮
 椒麻腰花 酥炸紫苏鱼 菊花爆炒蛤蜊 卤汁鸡肝 当归鸭肉面 五色凉面 干贝白菜汤 三鲜汤 杏仁柿
 子羹 治疗糖尿病的食谱 山药豆腐 上汤黄瓜 炒土豆丝 油菜芙蓉蟹 金酱银耳冬笋 棒棒鸡 枸杞菜
 粥 白术蚕豆饭 冬瓜汤 银耳韭汤 西红柿鸡蛋汤 小豆冻糕 红薯饼 汤的做法 鸡骨汤(毛汤)的做
 法 猪骨汤(白汤)的做法 高汤(清汤)的做法 汁的做法 一次出汁 二次出汁 煮干物出汁 本书使
 用的中药介绍中医药和健康饮食 1 药膳正在被重视 日常饮食影响身体健康 现代饮食导致生活 习惯
 病 饮食的三种功能 许多食物被作为中药使用 药食同源 葛根汤的秘密 能利用药膳治病的 医生最
 高明 药膳起源于中医 药膳分二种 使用药膳, 因人而异 中药配伍是关键 选用适宜中药的指导原则
 2 制作与体质和身体状况相应的食谱 注意食者身体的阴阳平衡 中医重视的“证”是什么 要考虑体力
 强弱及冷热感 虚则补之 气、血、水是组成人体的三要素 气的异常是疾病发生的重要原因 出现下列
 症状的人要注意 调整气、血、水的饮食素材 3 药膳治病治其本 真正的健康最重要 治疗目的与西医
 不同 善于治疗“亚健康”状态 药膳是治疗未病不可或缺的手段 4 中药和食物的阴阳属性 调和体内阴
 阳的要素 自然界分阴阳 人体阴阳失调是危险的 善于利用中药和食物的阴阳属性 中药和食物都有寒
 热温凉之分 使用中药必须分清其阴阳属性 食物的阴阳属性具有可变性 食物阴阳属性的区分标准 重
 视食物的味道和形状 生长于温暖环境的食物多属阴性 适合于冬季和夏季的食物 5 中药和食物的五个
 要素 自然界是由五种基本要素构成 重视中国朴素的自然观 人体也有五行 五行理论的应用范围扩大
 五味对内脏的影响 苦味对心脏和小肠的影响 剧烈的辣味对呼吸有益吗 重视五味的配伍 6 了解中药
 的基本知识 药膳主要应用天然植物药 幅员辽阔的中国是中药的天然宝库 丰富的动物药和矿物药 作
 为香料使用的中药也很多 中药和西药不同 有关中药的知识丰富深奥 “药神”总结的书 中药不易产
 生耐药性 注意上药、中药、下药的不同 下药类似于西药 最适宜治疗“未病”的中药 家庭药膳主要
 应用的中药 7 在选择原料和食用方法时应注意的问题 “天人相应”学说是非常重要的选择标准 人类
 与上地密不可分 最好吃自己熟悉的本地产的食物 米饭最适合人体 谷类主食 黑米是最理想的谷类
 食物 提供蛋白质的主菜 大豆益“气” 性质不同的鱼烹调方法也不同 野菜熟食可增加摄取量 吃时
 令蔬菜最重要 春令蔬菜可促进新陈代谢 夏季吃时令野菜可清热祛火 冬季多吃炖菜可温阳 散寒 “
 一物全吃”的益处 摄取更多的微量元素 禁止过多地使用化学调味品 善于利用素材的“原味” 手工
 制作药酒保健酒 手工自制酒的基本知识 白酒作为基础酒 选择原料的要点 果实 花、干果 香草、中
 药 容器和容量 浸泡用器 自制酒具 容量 浸泡的方法 材料的选择 制作 不同材料的浸泡方法及成
 熟期 其他 材料可以连续补充 沉淀的处理 保鲜纸的使用 作记录 家庭菜制作的基础和要点 煮法 炒

<<家庭药膳>>

法 烤法 蒸法 炸法 切法

<<家庭药膳>>

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>