

<<美食本草纲目>>

图书基本信息

书名：<<美食本草纲目>>

13位ISBN编号：9787534453076

10位ISBN编号：7534453070

出版时间：2013-1

出版时间：江苏美术出版社

作者：金龙

页数：212

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>

<<美食本草纲目>>

前言

<<美食本草纲目>>

内容概要

《美食本草纲目》详细介绍各种天然食物的高营养价值、食疗功效，与简单易做的养生食疗方，从不同角度深入地分析和讲述了美食养生的各个方面，让读者完全掌握利用天然食品的养生保健技巧，仔细阅读定能让读者受益匪浅。

《美食本草纲目》深入浅出，文字通俗易懂。

<<美食本草纲目>>

作者简介

金

龙，1964年8月出生，职务：副主编，职称：国家二级编剧，工作单位：美食杂志编辑、记者。

主要出版物近三十种，文艺方面：《黎明物语》、《梅艳芳物语》、《西域刀郎，都怪你》、《杨臣刚“老鼠爱大米”纪实》、《广东流行音乐史》等，其中《广东流行音乐史》2010年获广州市委、市政府颁发的第七届广州文艺奖文艺理论二等奖，以及广东音乐家协会颁发的首届音乐文学奖最佳编著奖。

管理方面：《承认个人价值》、《督导决定管理成败》等。

餐饮方面：《刀工》、《火候》、《开一家赚钱的茶餐厅》、《餐馆赢在督导》、《餐馆财务百问百答》、《宴会策划指南》、《让酒为餐馆赚钱》、《如何开一家赚钱的西餐厅》、《让酒为餐馆赚钱》、《特色餐馆实例》（一套五本）等。

<<美食本草纲目>>

书籍目录

No.1 蔬菜篇 宁可食无肉，不可餐无蔬

- 6 / 百合 润肺防燥，营养滋补
- 9 / 菠菜 蔬菜之王，激活大脑
- 12 / 胡萝卜 脆嫩多汁，芳香甘甜
- 15 / 芹菜 厨房药物，夫妻之菜
- 18 / 土豆 地下苹果，第二面包
- 21 / 冬瓜 清热解暑，一身是宝
- 23 / 黄瓜 清热解毒、生津止渴
- 26 / 苦瓜 君子之菜，明目解毒
- 28 / 香菇 植物皇后，香气沁人
- 31 / 南瓜 补血妙品，美容食品
- 34 / 韭菜 起阳之草，洗肠之草
- 37 / 菜花 味甘鲜美，菜中珍品
- 40 / 香菜 辛辣清香，提味之品
- 42 / 大蒜 南姜北蒜，强烈杀菌
- 45 / 辣椒 红色牛排，女性补品
- 48 / 丝瓜 美人之水，美容佳品
- 50 / 茄子 保护血管，祛风散瘀
- 54 / 莲藕 御膳贡品，滋补佳珍
- 57 / 萝卜 菜蔬之王，四季安康
- 60 / 番茄 平民之王，狐狸果实
- 62 / 生菜 鲜嫩清香，菜类上品
- 65 / 紫菜 补肾养心，增强记忆
- 68 / 海带 海上之蔬，含碘冠军
- 70 / 通菜 美容佳品，绿色精灵
- 73 / 芦荟 神奇植物，家庭药箱
- 76 / 洋葱 菜中皇后，强力杀菌

No.2 水果篇 世间百果，修性养生

- 82 / 木瓜 丰胸美肤，水果之皇
- 86 / 荔枝 红尘妃子，补脑健身
- 89 / 西瓜 瓜中之王，养颜美容
- 91 / 菠萝 汁多味甜，清香满室
- 94 / 香蕉 快乐水果，开心激素
- 96 / 苹果 健康水果，全科医生
- 98 / 雪梨 百果之宗，天然矿泉
- 101 / 椰子 柔若奶油，甘甜可口
- 103 / 龙眼 补血安神，健脑益智
- 105 / 芒果 热带之王，轻身之果
- 108 / 柚子 天然罐头，健胃润肺

No.3 肉类篇 肉类养生，济世良药

- 112 / 猪肉 长寿之药，滋阴润燥
- 115 / 牛肉 肉中骄子，补脾益气
- 117 / 鸡肉 健脾益气，补益精髓
- 122 / 乌鸡 名贵珍禽，黑心宝贝
- 125 / 鹅肉 穷人吃鸡，富人吃鹅

<<美食本草纲目>>

- 127 / 鸭肉 夏季滋补, 滋阴补气
 130 / 鹿肉 温肾壮阴, 滋补野味
 132 / 兔肉 补中益气, 凉血解毒
 135 / 狗肉 补益气血, 温肾助阳
 138 / 田鸡 大补元气, 延缓衰老
 141 / 麻雀 壮阳益精, 补气佳品
 143 / 鹌鹑 动物人参, 卵中佳品
 147 / 羊肉 要想长寿, 常吃羊肉
 151 / 乳鸽 甜血动物, 肉味鲜美
 153 / 驴肉 天上龙肉, 地上驴肉
 156 / 蛇肉 祛风活血, 除寒去湿
 No.4 海鲜篇 海鲜, 绝佳的养生滋补品
 161 / 鲜虾 男虾女蟹, 滋补妙品
 164 / 螃蟹 清热解毒, 养筋活血
 167 / 鲩鱼 肉质细嫩, 暖胃和中
 169 / 生鱼 强阳养阴, 滋补食品
 172 / 鲤鱼 年年有余, 鱼跃龙门
 174 / 鲫鱼 肉质细嫩, 极为可口
 177 / 鳝鱼 补气养血, 滋补味美
 180 / 桂鱼 天上龙肉, 春令时鲜
 182 / 鲈鱼 四大名鱼, 白嫩清香
 185 / 蚌肉 滋阴清热, 丰肌泽肤
 187 / 甲鱼 滋阴益气, 丰肌亮肤
 189 / 泥鳅 天上斑鸠, 地下泥鳅
 191 / 鲍鱼 养阴固肾, 海味之冠
 194 / 鳗鱼 名贵鱼类, 补虚养血
 196 / 鱿鱼 滋阴养胃, 补虚润肤
 199 / 海参 海味八珍, 滋味腴美
 201 / 鲑鱼 滋肾兴阳, 滋补食品
 203 / 田螺 盘中明珠, 明如秋月
 206 / 海蜇 扩张血管, 降低血压
 208 / 蛤蜊 天下第一, 百味之冠
 210 / 三文鱼 水中珍品, 营养佳品

<<美食本草纲目>>

章节摘录

版权页：插图：百合润肺防燥，营养滋补。

百合，是著名的养生食品和常用中药。

因其鳞茎瓣片紧抱，数十片相擦，状如白莲花，故名“百合”。

人们常将百合看作团结友好、和睦合作的象征。

广东人更喜欢用百合、莲子同煲糖水，以润肺补气。

[营养成分] 百合有较高的营养价值，含有蛋白质21.29%、还原糖11.47%、脂肪12.43%、淀粉1.61%，每百克含1.443毫克维生素B、21.2毫克维生素C。

[药用价值] 百合内具有滋补强壮、清热利尿、润肺止咳、宁心安神等功效。

对内有虚火、热病后神志不清、烦闷惊悸、虚热烦躁、宿寐不安、咯脓痰、痰血、肺癆久咳、咳咽痛、神志恍惚、食欲不佳、年迈身亏的人，特别是妇女产后气虚有特效，患有神经衰弱、失眠、高血压等病的老人，如能经常食用百合，将会有独特的效果。

常食百合有清心、润肺、调中之效，可止咳、开胃、止血、安神。

百合有助于增强体质，抑制肿瘤细胞的生长，缓解放疗反应。

[食用方法] 百合可做菜入饭，可炒、烧、蒸、煎、煮。

百合可和桂花、青梅、冰糖加水煨，也可把百合烧烂和蜂蜜调服，或用百合、冰糖煮粥，早晚服用。

[适用范围] 百合是老少皆宜的食物。

鲜品每次30克。

[温馨提示] 食疗上建议选择新鲜百合为佳。

百合为药食兼优的滋补佳品，四季皆可应用，但更宜于秋季食用。

百合性偏凉，凡风寒咳嗽、脾虚便溏、虚寒出血者不宜选用。

(图1-3百合有较高的营养价。

) [百合 / 养生餐馆] 百合杏仁粥【食语】适宜于肺阴亏虚之久咳、气逆微喘、干咳无痰等患者食用。

【原料】百合30克，大米60克，甜杏仁9克。

【制作】先将百合与甜杏仁和大米分别淘洗干净，放入锅中加水，用小火煨煮。

待百合与大米和甜杏仁熟烂时，加糖适量，即可食用。

百合煎剂【食语】润肺止咳，养阴解表。

主治因感冒而咳嗽频作、干咳无痰、口干咽燥者。

可治疗气短烦躁、食欲不振、口干乏力、咽喉肿痛诸症。

【原料】百合30克，桑叶12克，杏仁10克，蜜渍枇杷叶10克，麦冬10克。

【制作】百合、杏仁、桑叶、蜜渍枇杷叶、麦冬加水同煮。

加冰糖适量。

百合莲子粥【食语】具有宁心安神的效果，适合心悸、失眠、烦热及各种皮肤病患者食用。

【原料】百合20克，大米100克，莲子10克。

【制作】百合、大米、莲子慢火同煮成粥，加白糖调味。

百合炖鳝鱼【食语】常用于治疗肺结核经久不愈、烦躁、虚弱、低热、食欲不振以及精神衰弱等症。

【原料】百合30克，白鳝鱼约250克，山药30克。

【制作】先将白鳝鱼去内脏洗净，与百合、山药一齐放瓦锅中，加清水适量，隔水炖熟，调味服用。

补中益气百合汤【食语】补中益气，润肺止咳、健脾养胃。

主治慢性咳嗽或虚老咳嗽。

【原料】大枣10枚，百合60克，冰糖适量。

【制作】将大枣洗净，去核；百合洗净，撕散鳞片。

将大枣和百合共入砂锅煮烂，加水冰糖适量调匀即可。

饮汤，食大枣、百合。

每日1次，5-7日为1个疗程。

<<美食本草纲目>>

莲子百合煲瘦肉【食语】具有清心润肺、益气安神之功效。

适宜于熬夜后干咳、心烦、心悸、失眠等症者食用。

【原料】百合20克，猪瘦肉100克，去芯莲子20克。

【制作】百合、莲子、猪瘦肉加水适量同煲，待肉熟烂后用盐调味食用。

每日1次 百合芦笋汤【食语】保健汤食，降低血脂。

【原料】百合50克，罐头芦笋250克，精盐、黄酒、味精适量。

【制作】先将百合发好洗净，锅中加入素汤，将发好的百合放入汤锅内，加热烧几分钟，加精盐、黄酒、味精调味，倒入盛有芦笋的碗中，即可食用。

百合雪梨汤【食语】宁心止嗽，滋阴润肺，适合肺虚久咳者食用，常人食用亦有益肺胃之功。

【原料】百合25克，冰糖20克，大雪梨1个。

【制作】用清水百合浸泡一夜，次日将百合连同清水一起倒入砂锅内，再加半碗清水，煮1个半小时，待百合已烂时，加去皮切作块的雪梨和冰糖，再煮30分钟，即可食用。

<<美食本草纲目>>

媒体关注与评论

“食得是福”、“健康是金”，这是现代人的美食养生的追求。

传统的本草药效与现代养生食补有机结合，就能达到美食养生的功效。

《饮食与养生本草纲目》的特点是取材方便、简便实用、一目了然。

为读者介绍的实例中的原料，无论在城市或乡村都能找到。

而且每个实例的构成都很简单，制作容易，人人都会配制，有多个实例，非常实用。

《美食本草纲目》把各种食物的功能、作用以及每个病种对食物的需求、禁忌等。

这样可使读者在选用活疗偏方、滋补食方、药膳偏方时更具有针对性，避免因误用非相关食物对疾病的康复和身体的健康带来不利影响。

《美食本草纲目》从不同角度深入地分析和讲述了美食养生的各个方面，仔细阅读定能让读者受益匪浅。

<<美食本草纲目>>

编辑推荐

《美食本草纲目》详细介绍各种天然食物的高营养价值、食疗功效，与简单易做的养生食疗方，从不同角度深入地分析和讲述了美食养生的各个方面，让读者完全掌握利用天然食品的养生保健技巧，仔细阅读定能让读者受益匪浅。

《美食本草纲目》深入浅出，文字通俗易懂。

“食得是福”、“健康是金”，这是现代人的美食养生的追求。

传统的本草药效与现代养生食补有机结合，就能达到美食养生的功效。

《饮食与养生本草纲目》的特点是取材方便、简便实用、一目了然。

为读者介绍的实例中的原料，无论在城市或乡村都能找到。

而且每个实例的构成都很简单，制作容易，人人都会配制，有多个实例，非常实用。

《美食本草纲目》把各种食物的功能、作用以及每个病种对食物的需求、禁忌等。

这样可使读者在选用活疗偏方、滋补食方、药膳偏方时更具有针对性，避免因误用非相关食物对疾病的康复和身体的健康带来不利影响。

《美食本草纲目》从不同角度深入地分析和讲述了美食养生的各个方面，仔细阅读定能让读者受益匪浅。

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>