

<<冬虫夏草药膳滋补大全>>

图书基本信息

书名：<<冬虫夏草药膳滋补大全>>

13位ISBN编号：9787535939609

10位ISBN编号：7535939600

出版时间：2006-1

出版时间：广东科学技术

作者：李昊，李鹏飞，王

页数：234

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>

## <<冬虫夏草药膳滋补大全>>

### 内容概要

作为一种药食兼用的珍奇真菌和中药材，冬虫夏草自古以来就备受人们推崇。

本书介绍了冬虫夏草药膳滋补食谱计314多种，对每类食谱，均详细介绍了其原料配方、制作方法、特点、功效、最宜进补的季节、宜忌等，适合不同体质、病症的人以及健康人群对症或健身选用。

本书内容全面，叙述详尽，通俗易懂，方法科学。

对广大的餐饮业人员、虫草药膳经营者及研究者、虫草药膳美食爱好者等均具有参考价值、实用价值和收藏价值。

本书介绍了冬虫夏草药膳滋补食谱计314多种。

分为菜谱、面食谱、粥谱、茶谱、酒谱等几大类，以菜谱为主，计有223种，占全部内容的71%。

对每类食谱，均详细介绍了其原料配方、制作方法、特点、功效、最宜进补的季节、宜忌等，适合不同体质、病症的人以及健康人群对症或健身选用。

为了给读者提供更多的帮助，本书在药膳之后又专门介绍了冬虫夏草的产地，采贮及经验鉴别等内容。

## &lt;&lt;冬虫夏草药膳滋补大全&gt;&gt;

## 书籍目录

- 菜谱 一、蒸制品类 1. 冬虫夏草山杞蒸乌鸡 2. 冬虫夏草柏子仁蒸乌鸡 3. 冬虫夏草白莲蒸乌鸡 4. 冬虫夏草首乌蒸黑凤鸡 5. 冬虫夏草党参蒸山鸡 6. 冬虫夏草龙须蒸仔鸡 7. 冬虫夏草蒸山鸡 8. 冬虫夏草蒸鸡块 9. 冬虫夏草西洋参蒸鹌鹑 10. 冬虫夏草蒸鸭 11. 冬虫夏草全鸭 12. 冬虫夏草香鸭 13. 冬虫夏草麝香鸭 14. 冬虫夏草玉竹蒸蚬鸭 15. 冬虫夏草海参鸭 16. 冬虫夏草蒸野鸭 17. 冬虫夏草螺蛳蒸野鸭 18. 冬虫夏草蒸鸭块 19. 冬虫夏草蒸鸭舌 20. 冬虫夏草蒸乳鸽 21. 冬虫夏草桂圆蒸双鸽 22. 冬虫夏草杞参蒸乳鸽 23. 冬虫夏草官燕蒸乳鸽 24. 清蒸冬虫夏草白花鸽 25. 冬虫夏草蒸鹌鹑 26. 冬虫夏草蒸猪瘦肉 27. 冬虫夏草川贝蒸猪瘦肉 28. 冬虫夏草海狗肾蒸猪肉 29. 冬虫夏草蒸猪脑 30. 冬虫夏草红参蒸羊肉 31. 冬虫夏草杞圆蒸牛肉 32. 冬虫夏草蒸蹄筋 33. 冬虫夏草山药蒸牛髓 34. 冬虫夏草胎盘蒸牛髓 35. 冬虫夏草蒸牛鞭花 36. 冬虫夏草香菇蒸甲鱼 37. 冬虫夏草胎盘蒸甲鱼 38. 冬虫夏草枸杞子蒸 39. 冬虫夏草人参蒸甲鱼 40. 冬虫夏草红枣蒸甲鱼 41. 冬虫夏草火腿蒸甲鱼 42. 冬虫夏草蒸龟肉 43. 冬虫夏草木耳蒸乌龟 44. 冬虫夏草核桃蒸金钱龟 45. 冬虫夏草蒸鳊鱼 46. 清蒸冬虫夏草鲤鱼 47. 清蒸冬虫夏草鳝鱼 48. 清蒸冬虫夏草鳊鱼 49. 冬虫夏草菊花蒸鲍鱼 50. 冬虫夏草蒸鳄鱼肉 51. 冬虫夏草天冬蒸鱼肚 52. 冬虫夏草北芪蒸山甲 53. 冬虫夏草女贞子蒸阿胶 54. 冬虫夏草百合蒸胎盘 55. 冬虫夏草蒸鸡蛋 56. 清蒸冬虫夏草素鸡 57. 清汤冬虫夏草蒸素燕
- 二、煲制品类 1. 冬虫夏草煲母鸡 2. 冬虫夏草黄芪煲仔延 3. 冬虫夏草煲鸡块 4. 冬虫夏草冬瓜煲鸡萨 5. 冬虫夏草人参煲黑凤鸡 6. 冬虫夏草山药煲乌鳢 7. 冬虫夏草锁阳煲乌晒 8. 冬虫夏草瘦肉煲乌吧 9. 冬虫夏草人参煲鸭 10. 冬虫夏草川贝煲水鸭 11. 冬虫夏草百合煲鸭肉 12. 冬虫夏草煲鸭肝 13. 冬虫夏草煲白鹅 14. 冬虫夏草山楂煲白鸽 15. 冬虫夏草海参煲王鸽 16. 冬虫夏草苁蓉煲白鸽 17. 冬虫夏草花胶煲乳鸽 18. 冬虫夏草燕窝煲乳鸽 19. 冬虫夏草桔梗煲鹌鹑 20. 冬虫夏草红枣煲兔肉 21. 冬虫夏草杞子煲排骨 22. 冬虫夏草天麻煲猪脑 23. 冬虫夏草柏子仁煲猪心 24. 冬虫夏草菊花煲猪肘 25. 冬虫夏草麦冬煲猪肺 26. 冬虫夏草参芪煲猪腰 27. 冬虫夏草猴头菇煲腰酥 28. 冬虫夏草首乌煲肝片 29. 冬虫夏草金苁煲猪肚 30. 冬虫夏草薏苡仁煲猪蹄 31. 冬虫夏草苁蓉煲羊肉 32. 冬虫夏草杜仲煲羊肾 33. 冬虫夏草山药煲牛肉 34. 冬虫夏草煲牛尾 35. 冬虫夏草枸杞煲牛鞭 36. 冬虫夏草参芪煲狗肉 37. 冬虫夏草芪杞煲甲鱼 38. 冬虫夏草山参煲甲鱼 39. 冬虫夏草藕节煲甲鱼 40. 冬虫夏草猴头菇煲三鲜 41. 冬虫夏草煲乌龟 42. 冬虫夏草猴头菇煲乌龟 43. 冬虫夏草沙参煲龟肉 44. 冬虫夏草煲龟羊 45. 冬虫夏草枸杞煲鲫鱼 46. 冬虫夏草板栗煲鲤鱼 47. 冬虫夏草火腿煲鳊鱼 48. 冬虫夏草煲鳝片 49. 冬虫夏草香菇煲鳝段 50. 冬虫夏草胎盘煲泥鳅 51. 冬虫夏草煲黄鱼 52. 冬虫夏草蘑菇煲海狗鱼 53. 冬虫夏草煲鲍鱼 54. 冬虫夏草川贝煲鱼翅 55. 冬虫夏草煲海鲜 56. 冬虫夏草煲蛭干 57. 冬虫夏草煲胎盘 58. 冬虫夏草胎盘煲老鸭 59. 冬虫夏草煲黄雀 60. 冬虫夏草煲桂圆
- 三、熬制品类..... 四、煨制品类 五、烩制品类 六、烧制品类 七、炒制品类 八、炸制品类 面食谱粥谱菜谱酒谱冬草夏草的产地、采贮及经验鉴别

## <<冬虫夏草药膳滋补大全>>

### 章节摘录

书摘1.冬虫夏草山杞蒸乌鸡原料冬虫夏草1—4克,山药、枸杞子各10克,芡实、金樱子各15克,红枣25克,乌鸡1只(约600克),葱结10克,姜块5克,料酒10克,精盐4克,味精1克,胡椒粉1克,香油2克。

制法 将乌鸡宰杀后去毛及内脏等,洗净,入沸水锅中飞水;冬虫夏草、芡实、红枣分别洗净;枸杞子洗净,去果柄及杂质;山药洗净切片;葱洗净打成结,姜去皮洗净拍裂。

将金樱子剖开刮净内壁毛瓢,连同洗净的山药、枸杞子、芡实一起装于纱布袋中,扎紧袋口。

将乌鸡和药纱袋放入炖盅内,加入清水约800毫升,再加入冬虫夏草、红枣、葱结、姜块、料酒,盖上炖盅盖,隔水用大火蒸约2小时,出笼,拣出药纱袋、葱结、姜块,下精盐、味精、胡椒粉、香油调好味即可。

用法可1人或多人佐餐食用。

吃鸡肉、冬虫夏草及红枣,喝汤。

若1—2人食用,可在1天内分1—2次服完。

特点汤清肉酥,味鲜可口。

宜秋、冬、春三季滋补食用。

功效润肺补肾,滋阴养血。

适用于肺肾阴虚引起的尿频、尿急、头晕乏力、腰膝酸软、咳嗽气短、记忆力减退等症。

2.冬虫夏草柏子仁蒸乌鸡原料冬虫夏草1—4克,柏子仁10克,百合20克,桂圆肉10克,乌鸡1只(约600克),精盐4克,味精1克。

制法 乌鸡宰杀后去毛及内脏等,洗净,入沸水锅中飞水;冬虫夏草等原料去杂质,洗净。

在炖盅内加入乌鸡、冬虫夏草、柏子仁、百合及桂圆肉,加清水800毫升,盖严盖,隔水用大火蒸约2小时,再用精盐、味精调味即可。

用法可1人或多人佐餐食用。

吃鸡肉及冬虫夏草等,喝汤。

若1—2人食用,可在1天内分2—3次服完。

特点鸡肉软烂,汤汁鲜香。

四季均宜,尤宜秋、冬、春三季。

功效滋阴补肺,镇定安神;益气健脑,增强氧气量。

适用于体虚乏力、失眠、神经衰弱、心律失常、肺虚咳喘等症。

P2-P3

<<冬虫夏草药膳滋补大全>>

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>