

<<药膳金典>>

图书基本信息

书名：<<药膳金典>>

13位ISBN编号：9787536475250

10位ISBN编号：753647525X

出版时间：2012-12

出版时间：吴景德 四川科学技术出版社 (2012-12出版)

作者：吴景德

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>

<<药膳金典>>

内容概要

《药膳金典324例》详尽地介绍了药膳的功用和价值，并针对不同体质的人群做了细致的分析，精心挑选数百例治补兼具的经典药膳供读者参考选用，还附有DVD光碟，由名厨、食补药膳专家贴心演示制作过程，是一本极具实用与收藏价值的优质药膳书籍。

<<药膳金典>>

书籍目录

第一章源远流长的食疗文化 博大精深的中国食疗文化 中医饮食营养观 食疗功效几何 性味归经知多少 食物的“黄金搭档” 食疗的“地雷区” 食疗因人而异 食疗要顺应时节 二十大人气明星药材 第二章四季养生药膳89个菜例 春季养生药膳 春季饮食养生要诀 饮食调养18例 鲍鱼鸡骨草煲猪腱 松鼠鳜鱼 芦笋炒牛肉 枸杞首乌鸡爪炖塘虱 花雕黄鱼 粉葛绿豆慈姑煲乳鸽 蚕豆瓣炒蛋 桂花山药 清炒豌豆苗 西芹百合炒核桃 炒春笋 铁板韭菜 蒜茸生菜 蒜茸红菜薹 芥菜豆腐汤 马兰头拌香干 野山菌炒大白菜 香椿酱炒饭 夏季养生药膳 夏季饮食养生要诀 饮食调养23例 茅根玉米炖猪肚 苦瓜排骨汤 珧柱核桃猪腰汤 泡椒凤爪 沙爹酱鱿鱼 鲫鱼冻 木瓜炖雪蛤 水煮千张 凉拌海带丝 盐水毛豆 橙汁瓜条 凉拌苦瓜 凉拌鱼腥草 蒜泥黄瓜 鲍汁酿茄子 老干妈酸冬瓜 西兰花笋尖 白灼大芥菜 柠檬藕片 砂煲空心菜 上汤苋菜 跳水仔姜 客家酿三宝 秋季养生药膳 秋季饮食养生要诀 饮食调养28例 青红萝卜煲瘦肉 茅根竹蔗煲草羊 沙参玉竹炖羊肉 慈姑烧肉 秘制野兔 板栗烧鸡 北京片皮鸭 卤水鸭块 脆皮乳鸽皇 柠檬秋刀鱼 红烧鲟头鱼 鱼丸汤 炸大虾 香辣蟹 海鲜豆腐煲 木瓜炖燕窝 爽口西芹 炒玉米 大盆藕条 肉酱大白菜 剁椒肉末蒸芋头 南瓜百合煮白果 蒜茸菠菜 韭菜豆芽炒蛋 清炒花椰菜 番茄烩包菜 清炒茭白 花蟹粥 冬季养生药膳 冬季饮食养生要诀 饮食调养20例 白菜炒木耳 上汤大白菜 手撕包菜 粉条黄豆芽 翠绿占地菇 脆萝卜皮 狮子头 狗肉火锅 炭烧狗肉 炖牛尾 铁板牛筋 荷叶饼扣羔羊肉 烤羊肉串 参炖鸡 大盘鸡 鲑鱼炖泡菜 豆瓣鲫鱼 上汤水饺 粉肠粥 羊肉粥 第三章常见病调养篇 咳嗽调理药膳 饮食调养12例 川贝雪梨炖鹌鹑 川贝桔梗炖鹌鹑 沙参玉竹煲兔肉 白果煲猪肚 沙参玉竹炖乳鸽 五指毛桃炖龙骨 银杏煮鸭 红枣木瓜炖鲜奶 龙眼肉杏汁炖官燕 糖水泡参炖燕窝 苦瓜干贝炖龙骨 罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜 消化不良调理药膳 饮食调养9例 莲子淮山鸽子汤 双色萝卜煲牛腩 葛花苦瓜排骨汤 蚕虫红枣瘦肉煲鸡爪 山药莲子猪肚汤 谷芽麦芽白果煲金钱肚 泰式咖喱虾 番茄薯仔牛肉汤 荞麦煎饼 贫血调理药膳 饮食调养16例 川贝鳄鱼炖鹌鹑 红糟羊肉汤 黄芪茯苓炖龙骨 归参山药猪腰 红枣枸杞土鸡汤 阿胶炖牛腩 花生煲猪尾 人参鸡丝冷盘 洋参双雪瘦肉汤 荷香红枣蒸甲鱼 蒜泥黄瓜 清炒藕片 人参首乌粥 甲鱼煲鸡 蜜汁莲藕 皮蛋瘦肉薏仁粥 泄泻调理药膳 饮食调养4例 松仁枸杞炒饭 糯香排骨 凉拌山药丝 山药鸡丝粥 “三高” 调理药膳 饮食调养23例 参须枸杞炖白鳝 木瓜雪蛤炖老鸡 鲜茯苓茅根炖乳鸽 天麻炖鹌鹑 五味双参炖鲫鱼 川芎白芷天麻炖鹌鹑 夏枯草煲猪肉 生蚝牛蒡汤 凉拌芹菜海带 白菜煮豆腐 金针生地莲藕汤 菌菇瘦肉汤 三色兔丁 牛肉萝卜豆腐火锅 牛肉莲子红枣汤 洋参金霍斛麦冬炖老鸡 柠檬炒面 荞麦包 沙参玉竹炖猪心 滋补当归兔 浓汁猴头菇 枸杞煲鹿蹄 珍珠煲草龟 失眠调理药膳 饮食调养6例 冬菇发菜珧柱炖猪腱 灵芝茯苓炖龙龟 银耳猪脑羹 莲子百合煲瘦肉 柏子仁粥 大蒜拌牡蛎 第四章脏腑调养篇 养心调理药膳 饮食调养8例 洋葱炒甜椒 青葱炒虾米 虫花灵芝炖鸡 党参大枣猪心汤 双耳炒猪心 虫草鸡肉炖老龟 麦芪瘦肉炖生蚝 五子养心粥 润肺调理药膳 饮食调养11例 熏肉花椰菜 牛肉烩百合 菜干猪肺汤 参苓大枣鸡汤 花生眉豆煲猪尾 罗汉果川贝炖鹌鹑 橄榄木耳炖猪肉 鹌鹑罗汉果煲八珍 白果青鱼丸 金霍斛虫草花炖乳鸽 万寿果蜜枣炖生鱼 健脾调理药膳 饮食调养12例 山药膏蟹煲 板栗排骨煲鸡爪 松茸猴头菇炖乌鸡 响螺头沙虫炖鸡爪 黄豆薯仔煲排骨 桂圆肉猪腱炖明目鱼 淮山牛腱煲白萝卜 淮山土茯苓炖金钱肚 麦冬阿胶炖兔肉 红枣生姜炖鱼头 老姜红枣炖鲫鱼 清宫炖甲鱼 平肝疏肝调理药膳 饮食调养2例 蛤蜊冬瓜盅 姜丝乌梅蒸草鱼 第五章滋补保健篇 补脑益智调理药膳 饮食调养8例 蘑菇余羊肉丸 天麻枸杞猪脑汤 鲜菇豆腐鱼头汤 川芎白芷炖鱼头 莲子田鸡汤 烤鳗鱼饭 脆银耳 核桃粥 强筋壮骨调理药膳 饮食调养11例 五香牛肉 玉米牛尾 牛奶大米粥 人参牛肉冻 大骨汤 当归九孔排骨锅 鲜淮山筒骨煲 海马牛大力鹿筋炖老鸡 杏圆鸡爪炖花菇 鱼翅螺头虫草汤 冬菇枸杞鸡爪汤 增强体质调理药膳 饮食调养12例 虫草花炖飞龙 醉鲜鲟鱼 山药炖牛肉 糯米橘皮炖鲤鱼 清炖牛肉 白切羊肉 五彩蒸鸡 芡实蜜枣煲山斑鱼 田七红参炖鸡 冬虫夏草炖鸭汤 菊花北芪炖鹌鹑 斑兰椰浆饭 养气补血调理药膳 饮食调养18例 红参海马炖鸡 老母鸡炖羊胎盘 羊肾红枣汤 归芪生姜羊肉汤 乌鸡汤 生姜鸽子汤 老姜炖鸭 干贝花胶炖乌鸡 花雕党参煮鸽子 汁淋菠菜猪肝 人参甲鱼炖老鸽 虫草炖雀肉 花胶花菇煲鹅掌 黄芪鲜菇炖黄鳝 池底参炖羊胎 当归鱼头汤 参芪枸杞猪肝汤 黑豆红枣煲生鱼 第六章男女疾病理疗篇 第七章美容养颜篇

<<药膳金典>>

章节摘录

版权页：插图：食物“气”或“性”与药性“四气”或“四性”说相一致。

古人按寒、凉、（平）温、热基本上把食物分为四大类气质或性质。

历代中医食疗书籍所载的食性很多，如大热、热、大温、温、微温、平、凉、微寒、大寒等，只是表明食物性能方面的差异程度，而无明显界限。

以常见300多种食物统计数字来看，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。

从生活与临床应用食物经验看，寒凉性质食物多属于阴性，具有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用。

温热性质食物属于阳性，具有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用。

2.食物的“味” 食物的“味”，即是指食物的主要味道，仍概括为“五味”，即甘（淡）、咸、酸（涩）、辛、苦。

五味的作用与药物“味”的作用相一致，为酸收、苦降、甘补、辛散、咸软等。

以常见300多种食物统计数字来看，甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味较少。

甘味食物具有补益和缓解疼痛、痉挛等作用，如蜂蜜、饴糖、龙眼肉、米面食品等。

咸味食物具有泻下、软坚散结和补益阴血等作用，如紫菜、海虾、海蟹、海蜇、龟肉等。

酸（涩）味食物具有敛汗、涩精、止泻、缩小便的作用，如乌梅、山楂、石榴、柿子等。

辛味食物具有发散、行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等。

苦味食物具有清热、泻火、燥湿、解毒、降气等作用，如苦瓜、苦杏仁、橘皮、百合等。

<<药膳金典>>

编辑推荐

《药膳金典324例》由四川科学技术出版社出版发行。

<<药膳金典>>

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>