

<<大厨私房秘诀208招>>

图书基本信息

书名：<<大厨私房秘诀208招>>

13位ISBN编号：9787538147438

10位ISBN编号：7538147438

出版时间：2006-6

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：出版菊文化编辑部

页数：102

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>

<<大厨私房秘诀208招>>

内容概要

本书首先教读者如何判断自己是何种体质。
针对六种主要体质，以及各种体质表现出的症状，让读者可以按图索骥，自己做出判断。
又详细列举出各种体质适合吃的食物与不适合吃的食物以及适合的药材，这样就能让读者一目了然，并对药膳有了更多的兴趣与理解。
通过问答的方式消除读者观念中的误区，并对一些基本中医名词做出解释。
列出选购药材的6大原则和3大保存重点，帮助读者买到优质的药材并且保持药材的最好状态、最佳功效。

<<大厨私房秘诀208招>>

书籍目录

聪明选 美味药膳健康补！

您是哪一种体质？

如何选择最适合的汉方食补？

药膳 Q & A 聪明选购大原则！

正确保存大重点！

汉方药材的基本清洗汉方药材的基本冲泡46道应用药膳菜肴——健康食补的最佳范例人参小米粥天麻烩九孔清晰双眸茶冰雪梅苏茶综合安神粥镇定安神汤虫草百岁汤利水玉米须茶四物肉片汤面苕归四神汤生地枣仁粥百合烩鸡丁黄豆骨头汤双参炖牛肉减脂决明子茶烧酒虾首乌烩肚片芡实参竹粥陈皮梨苹汤麦冬烩墨鱼上班族元气汤放电美人茶美身减脂茶婉转天籁茶银菊嫩白茶精炖鱼头洛神橘香茶胖大海美声茶茱萸纾压茶茯苓薏仁粥泽泻茵陈山楂茶光彩瘦身汤莲子乌骨鸡桑葚蜜茶活颈柔身茶桃仁带子松益母草甜菊茶天山雪莲汤黄精子排健身牛腩汤菊花山楂汤银耳赤豆汤苹果脸杂粮粥葛根拌莲藕薄荷通鼻饮活血美肤红花粥162种常用汉方材料全彩图解详细介绍2画丁香*花蕾人参*根八角茴香*聚合果3画大黄*根/根茎小茴香*果实山柰*根茎山楂*果实山药*块茎川贝母*鳞茎川芎*根茎干姜*根茎4画丹参*根茎五加皮*根/皮五味子*果实升麻*根茎王不留行*种子天冬*块根天花粉*根牛膝*根天麻*根茎巴戟天*根木香*根火麻仁*果实车前子*种子乌梅*果实乌药*根5画龙骨*化石龙眼肉*果肉龙胆*根/茎冬虫夏草*虫体+真菌子半夏*块茎玄参*根玉竹*根茎玉米须*花柱甘松*根/根茎甘草*根/茎白及*块茎白术*根茎白附子*块根白果*种子白芍*根白芷*根白藓皮*根皮石斛*茎石菖蒲*根茎艾叶*叶6画冰片*叶地骨皮*根皮地黄*根茎地肤子*果实安息香*树脂百合*鳞茎肉桂*树皮肉豆蔻*种仁肉苁蓉*茎红花*管状花西洋参*根决明子*种子当归*根防己*根防风*根红枣*果实7画豆蔻*果实佛手*果实杜仲*树皮何首乌*块根芡实*种子沙苑子*种子沙参*根沉香*木材陈皮*果皮牡丹皮*根/皮牡蛎*壳良姜*根茎麦冬*块根花椒*果皮阿胶*驴皮辛夷*花蕾延胡索*块茎灵芝*子实体连翘*果实芦荟*浓缩汁羌活*根/根茎苍术*根/茎远志*根鸡血藤*藤茎8画杭菊花*花枇杷叶*叶板蓝根*根知母*根/茎泽泻*块茎苦杏仁*种子苦参*根郁李仁*种子郁金*块根罗汉果*果实细辛*全草鱼腥草*全草金银花*花蕾9画钩藤*茎枝威灵仙*根/茎骨碎补*根茎栀子*果实枸杞子*果实柏子仁*种子洛神花*花萼珍珠*全体香附*根茎胖大海*种子茱萸*果实茯苓*菌核绞股蓝*全草独活*根姜黄*根茎茵陈*叶/茎草果*果实10画莲子*种子海带*叶状体夏枯草*果穗核桃仁*种子党参*根桑葚*果穗桑白皮*根/皮桑寄生*茎/叶桔梗*根柴胡*根桃仁*种子益母草*全草海马*全体海螺蛸*内壳11画猪苓*菌核续断*根淡竹叶*叶/茎淫羊藿*茎/叶雪莲*花鹿茸*幼角麻黄*茎占黄芩*根黄柏*树皮黄连*根茎黄精*根/茎黄芪*根菊花*花银耳*子实体12画雄黄*矿石款冬花*花蕾番泻叶*叶锁阳*茎紫河车*胎盘紫草*根紫菀*根/茎紫苏子*果实葛根*块根蛤蚧*全体13画槐花*花14画酸枣仁*种子15画薄荷*叶/茎薏仁*种子16画檀香*材心藁本*根/茎17画覆盆子*果实18画藿香*全草

<<大厨私房秘诀208招>>

章节摘录

插图：

<<大厨私房秘诀208招>>

编辑推荐

一定要学会的药膳常识！

聪明选购及正确保存料理法208招！

208招各式中药材的基础选购方法及正确保存材料法，平日食补及冬季补身驱寒，不能不学的药膳百科！

162种中药材全彩图解，详细解释“精挑细选”的诀窍、聪明选购6大原则、正确保存3大重点、汉方药材的基本清洗 / 冲泡法、健康食补——应用46道药膳菜肴详细示范。

<<大厨私房秘诀208招>>

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>