

<<全家食疗新知全书>>

图书基本信息

书名：<<全家食疗新知全书>>

13位ISBN编号：9787538168112

10位ISBN编号：7538168117

出版时间：2011-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：名师文化生活编委会

页数：287

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>

<<全家食疗新知全书>>

内容概要

本书主要针对儿童、青少年、婚期、孕期、产后、中老年人6种不同人群；气虚质、气郁质、血瘀质、阴虚质、阳虚质、湿热质、痰湿质、特禀质8种不同体质；脑力劳动者、体力劳动者2种职业；消脂、丰胸、美肤3种美容人群；春、夏、秋、冬四季养生；以及近40种常见病症而展开。在此基础上，经专家指导，精选出500多个食疗方，其中包括家常菜肴、药膳、羹汤、米粥、面食、果汁、蜜膏等，并特别增加了药酒、药茶、火锅、素食4种类型，每个食疗方包括功效、配料、做法三个方面的内容，并配有专门拍摄的精美的食疗方成品图。

本书精选的食疗方具有4大作用，即家常饮食作用；养生作用；防病作用；辅助治病作用（主要表现在增强药性作用和避免副作用两个方面）。同时它们还具有3大特点：食材常见、易得；烹饪步骤详细，而操作方法却很简单，容易学习、上手；健康、绿色、安全，本书所选之食疗方，皆是通过天然食材科学搭配而成的。

<<全家食疗新知全书>>

作者简介

名师文化生活编委会，是广州名师文化出版有限公司属下的专业从事美食类图书的部门，其主要成员由资深的美食专家和厨师组成。

曾编辑出版的《全家总动员8元美食计划丛书》、《家常大众菜营养配餐丛书》、《每天一种新口味十味家常菜1000样》、《让孩子聪明健康的500样营养配餐》等书在市场上都非常热销。

<<全家食疗新知全书>>

书籍目录

第1节 不同人群的养生食疗

A儿童、青少年食疗

玉米蔬果沙拉

草莓布丁

银鱼蒸蛋

草菇西红柿汤

翡翠鱼丁

白菜炖豆腐

莲藕猪骨汤

鲤鱼炖当归

鳝鱼花生粥

B新婚期食疗

杜仲党参汤

猪腰豆皮汤

火腿鸽子汤

壮阳狗肉汤

牛肉炒四季豆

菠萝炒牛肉

C 孕期食疗

牡蛎豆腐汤

海带烧排骨

丝瓜烩松仁

草莓绿豆粥

山药排骨汤

莲子黄花汤

黄芪泥鳅汤

水果沙拉

D产后食疗

银耳木瓜汤

什锦果奶

牛奶黑米粥

猪骨西红柿粥

黄花瘦肉粥

核桃小米粥

木瓜烧带鱼

桂圆凤爪汤

E中老年人食疗

延寿龟肉汤

参枣童子鸡汤

核桃海参汤

水鸭鹿茸汤

神仙粥

美味千层饭

茯苓粥

人参补脑方

<<全家食疗新知全书>>

第2节 不同体质的养生食疗

A气虚质食疗

白果猪肚汤
党参白芍汤
玉竹沙参汤
鲜虾枸杞
白萝卜羊腩汤
人参大枣粥
参枣糯米饭

B气郁质食疗

红椒藕丝
葡萄干玫瑰茶
柴胡玫瑰茶
萝卜丝豆腐汤
陈皮煎鸡蛋
山楂陈皮茶
陈皮粥

茴香佛手肚丝

C血瘀质食疗

田七参煲鸡
山楂红糖汤
黑豆川芎粥
腰果炒虾仁
四物汤
益母草茶

D阴虚质食疗

金髓膏
银耳牛肉羹
桑葚粥
百合乌龟汤
海蜇荸荠汤
银耳红枣羹

E 阳虚质食疗

栗子淮山鸡汤
巴戟猪肾汤
仙茅酒
虾仁韭菜
熟地猪骨汤
猪小肚汤

F湿热质食疗

薏米冬瓜羹
土茯苓草龟汤
双豆瘦肉汤
清炒绿豆芽
沙葛猪骨汤
鸡骨草龙骨汤
节瓜鲫鱼汤

<<全家食疗新知全书>>

赤豆茯苓粥
冬瓜煲水鸭
G痰湿质食疗
生芦根粥
山药薏米粥
菊花薏米粥
荸荠莲藕羹
菖蒲薏米粥
化痰祛湿汤
清蒸赤豆鲤鱼
茼蒿炒萝卜
芡莲排骨汤
H特禀质食疗
黄芪茶
固表粥
五爪龙猪骨汤
脱敏豆浆
红枣鸡肉粥
脱敏饮
第3节不同职业人群的养生食疗
A脑力劳动者食疗
百合炖猪心
益智补脑方
猴头菇鸡肉汤
银耳百合羹
百合糯米粥
天麻鱼头汤
决明子排骨汤
桂圆鸡蛋羹
B体力劳动者食疗
枣芪炖土鸡
强筋壮骨酒
赤小豆红糖饮
活血酒
菠菜汁
大枣牛肉汤
第4节美容美体食疗
A 消脂瘦身
太子参鲫鱼汤
豌豆绿豆粥
麦冬黄瓜丝
雪梨瘦肉汤
白果冬瓜汤
鲤鱼汤
薏米粥
冬瓜粥
萝卜焖海带

<<全家食疗新知全书>>

荷叶粥

B 丰胸健体

冰糖炖木瓜

丰胸蜜丸

盐水虾

花生炖猪脚

鲫鱼蛤蚧汤

胡萝卜炖牛肉

木瓜猪脚汤

C 美容润肤

美容粥

莲子鸡蛋汤

芝麻菠菜

银耳柑橘汤

鸽蛋烩银耳

银耳猪肺羹

红枣菊花粥

板栗烧排骨

莲藕红豆汤

西红柿苹果汁

天冬黑豆粥

柠檬冰糖汁

三黑粥

第5节 四季养生食疗

A 春季养生

天冬猪肝汤

枸杞粥

猴头菇炖鸡块

荠菜饺子

杜仲腰花

B 夏季养生

西红柿西瓜汁

莲子瘦肉汤

冬瓜煲老鸭

芡实猪肚煲

鱼腥草拌莴笋

黑米蒸莲藕

C 秋季养生

玉竹瘦肉汤

太子参田鸡汤

南杏仁炖雪梨

川贝炖排骨

苹果柿子汁

白玉猪肚汤

砂仁黄芪猪肚

D 冬季养生

菟丝子狗肉汤

<<全家食疗新知全书>>

核桃虾仁

山海双参

海马童子鸡

火腿烧海参

百枣莲子粥

芪薏烧鹌鹑

第6节药酒、药茶、火锅、素食食疗

A 药酒

参芪当归酒

壮腰补肾酒

鹿茸虫草酒

活血化瘀酒

祛风活络酒

八珍酒

人参枸杞酒

鹿茸山药酒

养身酒

益母当归酒

加味养生酒

助阳益寿酒

轻身酒

壮骨酒

人参蛤蚧酒

益肾明目酒

聪耳酒

外用跌打酒

B药茶102枸杞菊花茶

荷叶茶

决明子茶

杜仲五味子茶

黄精茶

橄榄萝卜茶

罗汉茶

桂圆红枣茶

楂菊茶

C 食疗火锅

黄芪鲫鱼火锅

当归羊肉火锅

赤豆鲤鱼火锅

贵妃鸡火锅

牛肉火锅

丁香火锅

乌鸡火锅

三鲜豆腐火锅

核桃草鱼火锅

狗肉火锅

D养生素食

<<全家食疗新知全书>>

菱角大补汤

清拌茄子

炝拌什锦

玉米粉粥

绿豆南瓜汤

素三鲜

草菇烧芦笋

山药豆腐汤

川贝炖豆腐

木耳烧豆腐

第二章 居家常用对症食疗

第1节 常见病对症食疗

A 感冒食疗

香菜葱白汤

贯众蛋

香薷扁豆汤

葱白豆豉汤

B 咳嗽食疗

款冬花茶

北杏仁炖雪梨

白菜干猪肺汤

紫苏粳米粥

金银花冲蛋

C 头痛食疗

桂皮葱白粥

芹菜炒香菇

天麻炖猪脑

川芎红花茶

D 胃痛食疗

胡椒葱白汤

包菜汁

田七炖猪肉

糯米百合粥

生姜鲫鱼汤

E 腹泻食疗

豆花煎鸡蛋

白术炮姜粥

八宝饭

蜂蜜山楂饮

F 便秘食疗

决明烧茄子

油焖枳实萝卜

土豆蜜膏

松子仁粥

G 痤疮食疗

枇杷叶菊花粥

海带绿豆汤

<<全家食疗新知全书>>

醋姜木瓜

天葵薏米糊

H失眠食疗

玫瑰花烤羊心

半夏秫米粥

桂圆洋参膏

桑葚远志茶

第2节常见妇科病对症食疗

A 痛经食疗

益母草鸡蛋汤

葵花子山楂汤

丹参煲鸡蛋

姜枣花椒汤

B 妇科炎症食疗

白果乌鸡汤

枸杞茯苓茶

马齿苋饮

空心菜猪腰汤

鸡冠花瘦肉汤

土茯苓乌蛇汤

苦菜萝卜汤

苓苡金樱汤

C 孕期并发症食疗

油泼砂仁鲫鱼

芝麻肉蛋卷

核桃仁拌芹菜

卤鲜口蘑

清炖牛肉汤

草莓奶酪

D 产妇常见症食疗

黄豆猪蹄汤

枣莲三宝粥

大豆鲤鱼汤

栗子鸡块

牛筋花生汤

当归猪肉汤

第3节常见儿科病对症食疗

A 手足口病食疗

苦瓜菊花粥

淡竹叶粥

扁豆荷叶粥

茅根薏米茶

蓝夏茶

B 百日咳食疗

麦门冬粥

罗汉果猪肺汤

橄榄炖冰糖

<<全家食疗新知全书>>

核桃粥
冰糖花生
芹菜粥
C 流涎食疗
鲫鱼猪脾汤
山药糯米粥
党参粥
摄涎饼
茯苓益智仁粥
D食与积滞食疗
鲫鱼汤
沙参炖肉
山药鸡肫
蜂蜜熬萝卜
无花果猪肉汤
木瓜鲩鱼尾汤
E泄泻与便秘食疗
萝卜菠菜汤
猪血菠菜汤
健脾粥
白术大枣饼
猪肾陈皮馄饨
桂花糖藕
F遗尿食疗
银杏甘草汤
白果腐竹粥
白术金樱子粥
乌梅鸡肠汤
药蒸猪膀胱
猪肚炖白果
第4节常见男科病对症食疗
A早泄、阳痿、遗精食疗
羊肉复元汤
附片羊肉汤
参附牛肉汤
韭菜炒核桃仁
海参羊肉汤
栗子猪腰汤
肉苁蓉炖羊肾
B前列腺炎食疗
参芪冬瓜汤
三汁饮
绿豆车前子汤
竹叶葫子汤
牛奶蜜枣羹
枸杞炖牛肉
第5节常见老年病对症食疗

<<全家食疗新知全书>>

A心脑血管疾病食疗

黄豆苦瓜汤
椒笋鸭片
昆布海藻黄豆汤
酿苦瓜
黄瓜拌海蜇
小米山药粥
金银满仓
南瓜海带汤
西洋参乌鸡汤

B呼吸系统疾病食疗

红枣南瓜汤
清肺银耳汤
苹果瘦肉汤
梨杏瘦肉汤
百合猪肉汤
橄榄萝卜汤
霸王花猪骨汤
银耳鸭肾汤

C消化系统疾病食疗

薏米玉竹汤
银耳胡萝卜汤
海带肉丝汤
百合鸡汤
山参鹌鹑汤
芹菜鱼尾汤

D骨和关节疾病食疗

防风薏米粥
薤白山药粥
桃仁粥
芝麻桂膝散
宣木瓜猪肉汤
黑豆独活汤
荷包鲫鱼
土茯苓炖水蛇

第6节常见癌症对症食疗

A 胃癌食疗

猴头菇北菇汤
阿胶当归羹
甘蔗生姜汁
白花蛇舌草汤
当归鳝鱼羹
乌贼猪肉粥
山药桂圆粥
白术茶
八珍猪肚汤

B 食管癌食疗

<<全家食疗新知全书>>

虫草全鸭汤
大蒜鲫鱼汤
生芦根粥
胡萝卜米汤
韭菜牛奶饮
猴头菇海带汤
哈密瓜奶
鸡蛋菊花汤
阿胶炖肉
西洋参茶
C肝癌食疗
玉米须乌龟汤
百合饮
金花丝瓜饮
螃蟹山楂散
燕窝银耳汤
青果鸡蛋
枸杞甲鱼
苦菜汁
藕汁炖鸡蛋
山药扁豆粥
D鼻咽癌食疗
石龟防癌汤
猪肉蜜膏
金银花露
桂圆膏
杏仁蜜奶茶
鱼腥草茶
大蒜萝卜汁
荸荠豆浆饮
黄豆蜂王浆
E 肺癌食疗
雪蛤炖燕窝
木耳炒肉片
柠檬叶煲猪肺
罗汉果茶
杏仁粥
枇杷叶粥
百合炒肉片
荸荠无花果汁
F乳腺癌食疗
火龙果葡萄泥
鱼头护乳汤
蒲公英银花粥
黄花菜蒸田鸡
鲤鱼当归汤
芦笋天冬粥

<<全家食疗新知全书>>

滋补汤

G宫颈癌食疗

益母草甲鱼汤

冬瓜排骨汤

鱼胶糯米粥

生地乌鸡汤

土茯苓饮

枸杞艾叶炖鸡

羊鱼鲜汤

菱粉粥

龟苓汤

H肠癌食疗

木香大肠汤

葱油黄鱼

猪蹄乌龟参汤

桃根炖猪肠汤

田七粥

贞杞猪肝片

I恶性淋巴瘤食疗

芡实枸杞鸭汤

羊骨粥

豆芽凉面

首乌牛肉汤

牡蛎粥

野菊花粥

第三章居家常用食疗材料

第1节居家常用谷物

粳米

黑米

糯米

粟米

小麦

燕麦

高粱

玉米

第2节居家常用蔬菜

白菜

油菜

菠菜

韭菜

芹菜

芥菜

香菜

番茄

茄子

莲藕

马铃薯

<<全家食疗新知全书>>

白萝卜
胡萝卜
马齿苋
荸荠
莴笋
洋葱
辣椒
甜椒
青蒜苗
西兰花
空心菜
竹笋
茼蒿
茭白
黄豆
佛手瓜
绿豆
扁豆
黑豆
绿豆芽
赤豆
豇豆
豌豆
黄瓜
冬瓜
南瓜
苦瓜
丝瓜
甜瓜
香菇
木耳
猴头菇
金针菇
草菇
平菇
甘薯
芋头
第3节居家常用果品
红枣
山楂
梅子
橄榄
核桃
荔枝
栗子
桂圆
石榴

<<全家食疗新知全书>>

苹果
芒果
李子
杨梅
柠檬
葡萄
草莓
甘蔗
杏
梨
椰子
桑葚
橘
桃
柚子
香蕉
柿子
猕猴桃
菠萝
西瓜
花生
葵花子
樱桃
第4节居家常用肉蛋奶
猪肉
猪蹄
猪尾
猪心
猪肚
猪腰
猪肺
猪血
猪脑
火腿
牛肉
牛肚
牛腩
羊肉
牛蹄筋
羊肚
羊心
兔肉
狗肉
鸡肉
鸡心
鸡肝
鸡肾

<<全家食疗新知全书>>

鸡肠
鸡爪
鸡翅
乌鸡
鸭肉
鹅肉
鸽肉
鹅肝
鹌鹑
蛇肉
鹌鹑蛋
鸡蛋
鸭蛋
鹅蛋
羊奶
牛奶
酸奶
第5节居家常用水产品
鳊鱼
鲤鱼
鲢鱼
鲫鱼
鲈鱼
黄鱼
草鱼
带鱼
青鱼
鳙鱼
乌鱼
泥鳅
田螺
田鸡
章鱼
鱿鱼
墨鱼
龟
虾
蟹
鳖
海参
海马
海带
紫菜
蛤蜊
牡蛎
青口
第6节居家常用调料

<<全家食疗新知全书>>

姜
葱
蒜
芥末
陈皮
胡椒
花椒
茴香
八角
孜然
豆蔻
桂皮
芝麻
花生油
食盐
酱油
醋
红糖
酒
蜂蜜
第7节居家常用中药
人参
西洋参
党参
太子参
黄芪
山药
白术
黄精
甘草
杜仲
鹿茸
冬虫夏草
生地
熟地
益智仁
何首乌
当归
沙参
白芍
阿胶
天门冬
麦门冬
石斛
玉竹
枸杞
薄荷

<<全家食疗新知全书>>

百合
菊花
桑叶
夏枯草
决明子
金银花
茯苓
佛手
天麻
罗布麻
益母草
川芎
桃仁
丹参
贝母
砂仁
橘梗
枇杷叶
酸枣仁
胖大海
五味子
罗汉果
芡实
田七
薏米
女贞子

<<全家食疗新知全书>>

章节摘录

版权页：插图：

<<全家食疗新知全书>>

编辑推荐

《全家食疗新知全书》由辽宁科学技术出版社出版。

<<全家食疗新知全书>>

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>