第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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。

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

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

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

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
鲫鱼蛤蜊汤
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

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

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

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
苓芡金樱汤
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

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

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

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

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恶性淋巴癌食疗
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

白萝卜
胡萝卜
马齿苋
荸荠
莴笋
洋葱
辣椒
甜椒
青蒜苗
西蓝花
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

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

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
鳝鱼
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

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

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

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《全家食疗新知全书》由辽宁科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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