

<<药膳宝典>>

图书基本信息

书名：<<药膳宝典>>

13位ISBN编号：9787543930605

10位ISBN编号：7543930609

出版时间：2007-1

出版时间：上海科文

作者：中央电视台《中华医药》栏目组

页数：264

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>

<<药膳宝典>>

内容概要

2006年1月，一封从美国旧金山寄出的信件，越过太平洋，到达了它的目的地——中央电视台《中华医药》栏目组。

“本人是旅居美国旧金山的华人，《中华医药》在中央电视台的节目中为我们华侨、华人所偏爱，每周我们都一定要收看此节目，并为中华民族博大的文化远播海外而感到自豪。

在今天的美国，无论医学界还是普通的美国人，都愈来愈多地感受到中医中药的神奇魅力。

“我们一致希望，贵栏目新年播出的两集特别节目《我的健康我做主》能够重播，最好能帮我们寄来节目光盘。

”对于《中华医药》栏目全体人员来说，每次看到这样的信，都会感到莫大的安慰，观众的热情和喜爱，一直都是我们工作的重要精神支持。

“我能够在《中华医药》得到需要的治疗资料，实在是太幸运了，我正如在绝望黑暗中看到了曙光，重新有了希望。

洪涛小姐主持的《中华医药》栏目，更是济世救人，让我们受惠良多，衷心感激。

”一位患病多年的澳大利亚朋友在《中华医药》帮助下和名医联系后，经诊治恢复了健康，他的心声，更让我们感到，做传播健康的使者，肩负的沉重责任。

《中华医药》栏目开播近9年来，收到过多少观众的来电来信，早已经无法计数了，我们只记得已经回复了海内外来信70000多封，电话近20万个，电子邮件近3万个。

正是因为有海内外众多观众的关心、支持和喜爱，栏目的创作人员才能克服各种困难，不辞辛劳，专心制作节目，带着回报观众的心情而努力工作着，“中国彩虹奖”（政府奖）栏目评比一等奖、全国抗击非典新闻宣传先进集体等多个奖项的获得，就是栏目所有人员辛勤付出的结果。

中医学是中华民族的大智慧。

在世界各国普遍认同的中华文明的瑰宝中，中国传统医学可能是其中最经典的。

《中华医药》栏目向海内外观众传播这种人人都可能直观接触到、感受到、体验到的医学成果，体现了中华民族五千年的文化积淀，非常具有人类意义和世界意义，因为健康是世界各国所有人都需要的。

尤其是中医中药，对海外五千万华侨、华人而言，具有极强的民族亲和力和文化凝聚力。

在这个资讯高速传递的年代，《中华医药》几乎涵盖了所有中医药界的最新临床成果和健康实用资讯。

而令人忧虑的是，有些人为了追求商业利润不惜歪曲事实，传达一些毫无科学依据的信息混淆视听，误导民众。

一直以来，栏目始终坚持以严谨负责的态度向观众传播权威的中医药健康信息，把专业的医学知识深入浅出、通俗易懂地告诉观众，在中国传统医药传播领域产生着重要的示范作用和社会影响力。

由于《中华医药》栏目具有很强的传统文化色彩和现实社会意义，观众们对它的喜爱随着栏目的成长而日渐深厚。

在海外各地，在能够收看到中国中央电视台中文国际频道的地方，《中华医药》不仅为观众提供了权威的健康信息服务，也为许多中医师提供了“生动形象的教材”，成为海外华侨、华人一直以来最受欢迎和关注的栏目之一。

我们认为，把握健康的程度和自己掌握的正确健康知识成正比，每一个人不仅要获得长久的生命力，而且要健康地活着，愉快地生活，把健康而高质量的生活状态一直持续到生命结束的那一刻。

正是出于这个共同的愿望、永远的梦想，观众们才把《中华医药》当成自己生活中最可信赖的健康向导。

健康离我们并不遥远，掌握正确的健康知识并付诸于行动，这就是得到健康的方法。

应广大观众的需求，我们在上海科学技术文献出版社的支持、合作下推出这套《中华医药》栏目图书版丛书，希望观众和读者朋友们通过收看和阅读《中华医药》，能够使自己和家人的身体变得更加健康。

邓铁涛、王绵之、焦树德、任继学、吉良晨，五位当代中国大医，力荐中央电视台《中华医药》丛

<<药膳宝典>>

书。
智慧而和谐的中华医道，将为您解开健康的密码。
本书为该丛书的其中之一。

<<药膳宝典>>

书籍目录

吉良晨谈养生清明时节话饮茶葡萄酒与养生药酒赤豆活鱼 太子鸡丁陈皮牛肉丝 黄芪乌鸡汤百合冰糖
 银耳粥 山药薏米粥冬瓜老鸭汤 鱼翅汤土茯苓炖龟 当归红枣猪手煲桃仁鸭方 大枣冬菇汤拌三丝 蜜煎银
 耳 红杞田七鸡 山药奶肉羹琥珀莲子 龟苓膏抗癌药膳——薏米莲子粥冬令话补膏补肾药膳——参圆炖
 鲫鱼杞杜鹌鹑汤补胃药膳——五圆乳鸽芪杞鲈鱼罐蒸当归鱼 冬虫夏草鸡片丁香鹿肉 人参砂锅鸡美容
 药膳——冬瓜薏米气锅鸭 人参蛤蚧山鸡煲雪奶哈士蟆枣皮玉盖山鸡米 蒜茸玉蔻鸡胗补胃药粥——摩
 罗粥 安神粥阿胶烤鳗鱼花生莲子粥首乌排骨天麻海鲜串 洋参煨仔鸡紫菜虾卷赛螃蟹 时蔬四宝乌鸡炖
 甲鱼三耳汤当归黄芪虾清炖双耳竹笋烩红螺参果煲瘦肉 车前子油焖虾羊肉粥桂圆枣粥 附片羊肉汤首
 乌烧百合枸杞扒鱼肚八珍炸芋奶菊花烧鳊鱼西洋参蒸白鳝 山药虾球翠衣爆鳝鱼粗粮与健康玉竹炒芹菜
 珍珠薏米丸子百合粥黄芪炖鸡龙眼炖老鸭北芪烧海参北芪枸杞炖肉鸽绿豆糯米酿猪肠猪皮枸杞红枣汤
 狗脊花生凤爪汤鲫鱼党参滋补汤板栗煲鸡汤 清润知音汤人参莲肉汤八宝鸡汤百合莲鸭汤山药玉竹白鸽
 汤乌鸡白凤汤草决明兔肝汤参归排骨汤川芎白芷鱼头汤斛苓沙参猪骨汤凉拌翠衣芦根绿豆汤杞米鱼香
 茄子清热消痲粥洋参鲫鱼汤防暑茶淮山药羊肉滋补汤人参淮山药乌鸡汤玉竹锅塌豆腐珍珠薏米丸子 桃
 仁枸杞鸡丁车前子如意菜卷陈皮牛肉丝枸杞荷兰豆双耳听琴陈皮苜蓿杞果醉虾仁水晶百合雪梨玉参焖
 鸭珠玉二宝粥 川贝酿梨百合杏仁枇杷粥 荷叶郁金降压粥止消渴速溶饮木耳菊花鱼丸天麻脑花杏仁萝
 卜猪肺汤归芪乌鸡汤山药大枣粥杏仁乳二乌汤参芪牛肉三鲜萝卜卷杜仲核桃煲猪腰归地烧羊肉枸杞海
 参鸽蛋汤百合荸荠雪梨羹百合双耳鸡蛋羹玫瑰恋曲熟地当归羊肉汤山药黑米炖猪肚茯苓羊肉包子山菜
 萸丹皮炖甲鱼砂仁鳝鱼丝止咳定喘药膳——百合川贝银杏羹健脾补肾药膳——山药枸杞煲苦瓜黑豆莲
 藕鸡汤天麻鳝丝菊花鱼片火锅 五豆汤梨荷竹叶饮化湿散风药膳——薏仁苓术羊肉煲除痹止痛药膳——
 羌防翠藤鱼汤虫草老鸭汤川贝杏仁蒸雪梨美容药膳“阿胶羹”秋季润燥药膳——黄精煨猪肘降压药膳
 ——松针桂鱼早蒸贝母鸡银杏鸡丁南北杏仁炖雪梨罗汉果煲猪肺汤双钩牛膝乳鸽煲杜仲腰花三七党参
 炖兔肉苁蓉羊肉汤一首乌红枣炖甲鱼核桃仁炒韭菜清热利咽醒酒药膳——爽咽汤麦冬沙参参茸子海带
 鳖甲猪肉汤猕猴桃薏苡仁粥淮杞洋参炖海参百合猪肚茯苓蒸桂鱼 补肾安神药膳——桑葚蜜膏紫苏生姜
 红枣汤叶酸缺乏，有路难行精细饮食——维生素B1流失维生素B2缺乏——皮肤有疾 维生素E过量——
 少女早熟巧补维生素A远离眼疾钙易缺失补有诀窍浓茶咖啡 当心贫血儿童补锌过犹不及“膳”待蛋白
 质

<<药膳宝典>>

编辑推荐

健康离我们并不遥远，掌握正确的健康知识并付诸于行动，这就是得到健康的方法。应广大观众的需求，我们在上海科学技术文献出版社的支持、合作下推出这套《中华医药》栏目图书版丛书，希望观众和读者朋友们通过收看和阅读《中华医药》，能够使自己和家人的身体变得更加健康，《药膳宝典》是丛书之一！

<<药膳宝典>>

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>