

图书基本信息

书名：<<七彩生活·居家实用滋补药膳600例>>

13位ISBN编号：9787546340210

10位ISBN编号：7546340217

出版时间：2010-12

出版单位：吉林出版集团

作者：李兴广 编

页数：185

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>

前言

饮食是一门学问，用药更是一门学问。

药膳食疗，用药调理健康，是中国传统养生方法之一。

自古即有食医、疫医、疡医和兽医四医并称，而食医为之首。

当时食医仅为宫廷安排膳食之需。

今天能普及于百姓日常餐桌上，这也是既有继承，又有创新之举。

你知道人体也需要顺时养生吗？

你想容颜不老吗？

你会在生病时，对症调养吗？

健康养生并不像想象得那么难以企及，把简单而又行之有效的健康法则付诸实践，你会发现，强健的体魄恰恰源自于日常饮食的科学细节中。

中医讲究“药食同源”，作为中医学的重要组成部分，药膳取药物之性，用食物之味，既能食用充腹，又可保健养生。

本书系统地论述了药膳食疗的方方面面，推荐600多例疗效可靠、简单易做、经济实惠的药膳。

从四季药膳调养讲起，春生、夏长、秋收、冬藏，随着四季的变化，结合人体的代谢规律，顺时调养；日常保健药膳，让容颜美丽，青春焕发，调养脏腑，气血旺盛，让你食之达到容颜常驻的效果；常见病调理药膳，不仅能达到保健强身、防病治病的目的，还免于服药苦口的感受，结合身体素质、疾病性质，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”，为身体健康保驾护航。

本书融汇了千百年流传的中医食疗智慧，是家庭必备的药膳制作手册，为你和家人的健康构筑起一道坚实的城墙。

内容概要

《居家实用滋补药膳600例》系统地论述了药膳食疗的方方面面，推荐600多例疗效可靠、简单易做、经济实惠的药膳。

从四季药膳调养讲起，春生、夏长、秋收、冬藏，随着四季的变化，结合人体的代谢规律，顺时调养；日常保健药膳，让容颜美丽，青春焕发，调养脏腑，气血旺盛，让你食之达到容颜常驻的效果；常见病调理药膳，不仅能达到保健强身、防病治病的目的，还免于服药苦口的感受，结合身体素质、疾病性质，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”，为身体健康保驾护航。

作者简介

李兴广，北京中医药大学教授、主任医师、中药方剂教研室主任、硕士生导师、医学综合课程教学中心主任。

1983年自北京中医学院毕业后进入北京中医药大学，20余年来，一直活跃在教学和临床的第一线，主讲中药学、本草文献学、中药饮片辨识等课程。

并坚持临床教学工作，开设特色门诊，针对各种常见病症的治疗积累了丰富的临床经验，尤其擅长治疗内科、皮肤科常见病及疑难杂症。

发表学术论文20余篇，先后承担各级科研课题10余项。

主编和参加编写的著作40余部。

2003年获北京市人民政府“首都防治非典型肺炎工作先进个人”等称号。

书籍目录

1 食疗的基本原则 / 10药膳养生讲科学 / 12四季养生药膳 / 14春季清补养生 / 14猪肝粥 / 翡翠芥菜粥 / 玫瑰枸杞粥 / 15蜜饯胡萝卜粥 / 薄荷粥 / 韭菜粥 / 山药红枣粥 / 16肉苁蓉烧兔肉 / 淮山烧鸡翅 / 杞子烧牛肉 / 17夏季调补养生 / 18清炖鸭块冬瓜 / 银荷莲藕炒豆芽 / 凉拌双耳 / 绿豆炖藕 / 19二冬丝瓜豆腐 / 马齿苋拌豆芽 / 芥蓝二冬 / 20鸭肉冬瓜粥 / 荷叶粥 / 薏米绿豆粥 / 莲子银耳羹 / 21秋季润补养生 / 22红珠原汁蹄 / 瓦罐牛肉 / 22香菇烧牛肉 / 菊花鸡片 / 23枸杞核桃仁鸡丁 / 五味鸭卷 / 24银耳沙参饮 / 贝母秋梨 / 红枣桂圆魔芋汤 / 25冬季温补养生 / 26杞枣黑豆煲猪骨汤 / 杏肉冬菇猪肉汤 / 26鲩鱼木瓜汤 / 当归生姜羊肉汤 / 参杞乌鸡御寒汤 / 萝卜羊肉粥 / 27枸杞蒸鸡粥 / 豆浆炖羊肉 / 虫草炖老鸭 / 雪梨鲜奶炖木瓜 / 28青苹果芦荟羹 / 羊腰苁蓉煲 / 当归鱼丸锅 / 292 日常保健药膳 / 30美容养颜 / 30黄花菜炖猪蹄 / 羊肉粥 / 木瓜鲜奶 / 八珍美容露 / 红枣莲子汤 / 31乌发明目 / 32明目珍肝 / 黑豆炖猪蹄 / 黄精党参煨猪肘 / 串鸡三宝 / 33强身健体 / 34杞杜鹌鹑汤 / 34红枣甲鱼汤 / 黄豆排骨汤 / 花生卤猪蹄 / 山药肉麻丸 / 35丰胸美体 / 36参芪鸡肉汤 / 36牛奶炖花生 / 丰胸汤 / 虾仁猕猴桃 / 37减肥瘦身 / 38鸡仁冬瓜汤 / 38枸杞菠萝银耳汤 / 冬瓜车前草汤 / 荷叶茯苓粥 / 杞鸡烧萝卜 / 39山楂蜜汁黄瓜 / 山楂糕拌白菜 / 枸杞叶炒鸡蛋 / 赤豆炖鹌鹑 / 41健脑益智桂圆金钟鸡 / 42鱼头豆腐汤 / 桂圆肉粥 / 莲子芡实肉汤 / 43益智鳝段 / 奶汤鱼头 / 44五子乌鸡煲 / 人参鹌鹑蛋 / 桂圆二仁猪心 / 天麻苓菇补脑汤 / 45开胃消食胡萝卜山药内金汤 / 46山楂鹅肉汤 / 鸡肉陈皮汤 / 参苓粥 / 47柠檬炒肉片 / 锅焦饼 / 消积饼 / 荷香鸡肉米饭 / 48补益气血荔枝干红枣茶 / 50兔肉补虚汤 / 四物鸡汤 / 红枣花生粥 / 51补虚正气粥 / 竹筒人参饭 / 归地烧羊肉 / 52补益鸡 / 熟地烧牛肉 / 黄芪软炸里脊 / 53养心养肝柏子仁炖猪心 / 54百合芝麻炖猪心 / 侧耳根烧鲫鱼 / 山药杞子甲鱼汤 / 银耳杞子里脊汤 / 55止咳润肺燕窝羹 / 56白果蒸鸭 / 虫草龟 / 57滋阴壮阳山药茯苓包子 / 58芡实茯苓粥 / 茯神芡实炖乌鸡 / 苁蓉海参鸽蛋 / 59苁蓉鸡丝汤 / 60子鸡龙马汤 / 锁阳粥 / 百冬灌藕 / 黄精蒸猪肘 / 61芹菜肉丝 / 姜附焖羊肉 / 62鸡爪炖章鱼 / 虾仁烧卖 / 鸡丁炒核桃 / 63延缓衰老生姜红枣茶 / 64鲫鱼奶白汤 / 山药杜仲腰片汤 / 益寿鸽蛋汤 / 65银耳羹 / 期颐饼 / 人参炖老鹅 / 鹿茸香菇油菜 / 66香酥山药 / 桂圆荔枝鸭 / 萝卜炖羊肉 / 67消除疲劳抗疲强身汤 / 68苁蓉鲜鱼汤 / 天门冬萝卜汤 / 人参炖鸡 / 虫草红枣炖甲鱼 / 69防癌抗癌鳝鱼参归汤 / 70黄芪瘦肉汤 / 桂圆甲鱼 / 木香黄连炖大肠 / 绿豆糯米酿猪肠 / 713 现代常见病调理药膳 / 72近视 / 72茯苓柏子饼 / 杞子鱼胶炖牛蛙 / 73鼻炎 / 74加味参麦饮 / 芡实辛夷粥 / 辛夷百合大米粥 / 鱼腥草煮猪肺 / 75感冒 / 76防风粥 / 生姜粥 / 糯米姜葱粥 / 77神仙粥 / 预防感冒茶 / 香菜鱼片汤 / 葱白煮鸡 / 78养生饭卷 / 金银蛋扒白菜 / 雪菜鱼肉蒸豆腐 / 79咳嗽 / 80鲜地粥 / 80苏子茯苓薏米粥 / 补肺阿胶粥 / 姜蜜膏 / 81金银花冲鸡蛋 / 羊髓羹 / 蜜饯百合 / 杏苏糕 / 82糖橘饼 / 芒果鸡柳 / 百合牛肉 / 83咽炎 / 84炖雪梨豆根 / 84双根大海饮 / 清咽饮 / 草菇鱼头汤 / 凤梨烩排骨 / 文思豆腐 / 花菇烩山药 / 85哮喘 / 86四仁鸡子粥 / 86百果蜜糕 / 蜂蜜核桃仁 / 核桃仁拌鸡块 / 白糖西葫芦 / 滚龙丝瓜 / 87贫血 / 88桂圆桑葚粥 / 88木瓜蜜奶汁 / 菜心扒鱼圆 / 黄精猪瘦肉 / 虫草煲骨髓 / 89低血糖 / 90糯米阿胶粥 / 90丝瓜嫩肉丸 / 牛奶蒸蛋 / 91脂肪肝 / 92枸杞冬葵子赤豆汤 / 92菊杞乌龙茶 / 山楂荷叶粥 / 山楂薏米燕麦粥 / 93芹菜炒豆干 / 荞麦糕 / 水晶蔬菜饺 / 蔬菜腐皮卷 / 95肝炎双耳红枣粥 / 96砂仁豆芽瘦肉汤 / 茄子炖荸荠 / 灵芝女贞丹参汤 / 胡萝卜煲田螺 / 97胃病香姜牛奶 / 98佛手排骨汤 / 姜韭牛奶羹 / 丁香姜糖 / 苹果蛋饼 / 99茸拨头蹄 / 参芪清蒸羊肉 / 100良姜炖鸡块 / 猴头菇炖鸡 / 莲子花生豆腐脑 / 姜桶椒鱼 / 101便秘首乌红枣粥 / 102决明子蜂蜜饮 / 二仁幽汤 / 银耳山楂羹 / 茄汁菜包 / 103泄泻南瓜豆腐饼 / 104猪肾羹 / 姜茶乌梅饮 / 马齿苋粥 / 105痔疮桑葚糯米粥 / 106木耳芝麻茶 / 藕栗炒莴笋 / 木耳番茄鸡块 / 杏仁扣猪肘 / 107结石利胆消石茶 / 108花生仁炖莲子 / 香菜胡萝卜丝 / 翡翠茭白 / 玉米须炖蚌肉 / 109痛风茄子饼 / 110冬瓜蒸鲤鱼 / 香脆三丝 / 烧三样 / 111抑郁症薄荷提神清心茶 / 百合鲜奶蜂蜜羹 / 鸡蓉南瓜土豆泥 / 113失眠荔枝莲药粥 / 114莲子百合煲瘦肉 / 芹菜苹果汁 / 香蕉菠萝汁 / 115胡桃芝麻糊 / 蜜枣樱桃扒山药 / 红枣桂圆炖鹌鹑 / 116乌灵参炖鸡 / 天麻炖猪脑 / 虾子烧茭白 / 117自汗、盗汗韭黄拌腰丝 / 118豌豆粉蒸肉 / 山药牛肉卷 / 木瓜煲泥鳅 / 腊味糯米圆 / 1194 中老年常见病调理药膳 / 120高血压猪腰杜仲汤 / 芹菜大米粥 / 菊楂钩藤决明饮 / 121高脂血症凉拌芹菜海带 / 山楂消脂饮 / 三七首乌粥 / 决明子粥 / 首乌芹菜粥 / 1235 女性、男性常见病调理药膳6 小儿常见病调理药膳附录

章节摘录

插图：切忌过食生冷。

暑热兼湿之时，天气炎热，汗出易多，过食生冷、寒凉之物则伤脾胃。

尤其是老人及儿童，老人的脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，小儿、儿童消化机能尚未充盈，在夏季又要受到暑热湿邪的侵入，影响了脾胃消化吸收功能，如吃生冷食物、饮冷饮，就会损害脾胃。

生冷食物是寒性食物，寒湿互结，损及脾阳胃气，导致泄泻、腹痛之症发生。

故夏季饮食忌过食生冷，宜甘寒、清淡，多食新鲜蔬菜，或利湿、清暑之品，选择西瓜、冬瓜、绿豆、白扁豆、莲子等食物，酸梅、冰糖煎水代茶饮等，取其清热、解暑、利湿、养阴益气之功。

此外，还可常吃绿豆粥、荷叶粥、薄荷粥等。

滋补忌过腻。

夏季滋补与冬季滋补不同，夏季食欲减退，脾胃功能较为迟钝，此时食用清淡之品有助于开胃增食、健脾助运，如过食肥甘腻补之物，则致胃呆脾伤，影响营养消化吸收。

因此，夏季饮食宜选择荔枝、梨、红枣、猪肉、牛肉、鸡肉、鸽肉、豆浆、甘蔗等清补之品。

在盛夏季节，平时阴虚的人，即使常服参、茸等温补之品者，也应减服或停药。

中医认为，山药、红枣具有健脾益气的作用，且补而不腻，非常适合脾胃虚弱者夏季煮粥喝，且两者均具有提高机体免疫力的作用，可有效对抗夏季因酷暑而造成的免疫力降低。

蜂蜜、牛奶、莲藕、银耳、豆浆、百合既可益气养阴，又可养胃生津，是夏季体弱多病、出汗较多、食欲不振者的食疗佳品。

夏季调补特点。

夏天要吃利水渗湿的食物，因为夏天酷热高温，湿热邪气易侵入人体，人常喜冷饮，饮水多，外湿入内，使水湿困脾，脾胃升降、运化功能产生障碍，积水为患。

常吃利水渗湿的食物能健脾，脾健而升降运化功能恢复，行其水湿。

编辑推荐

《七彩生活·居家实用滋补药膳600例》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心，快速解决各种生活难题。

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>