第一图书网, tushu007.com

<<七彩生活·居家实用滋补药膳600 >

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

出版时间：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”，作为中医药学的重要组成部分，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。

第一图书网, tushu007.com

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／翡翠荠菜粥／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杞杜鹧鹁汤／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荜拨头蹄／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／翡翠菱白／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／虾子烧菱白／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，也应减服或停服。
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