

<<餐桌上的中藥>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的中藥>>

13位ISBN编号：9789621444745

10位ISBN编号：9621444748

出版时间：萬里機構．萬里書店

作者：文迪 著

页数：95

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>

## <<餐桌上的中藥>>

### 前言

享傳奇食材 做健康達人 「藥補不如食補」——食補是歷史悠久的養生觀念，而且是很講究的一門學問。

所謂藥食同源，只要能選對食材，不但可以汲取豐富的營養，更能防病抗病；改變不良的飲食習慣，對不少慢性病患者也有裨益。

日常最為天然的中藥，也可以是美味的食材。

如果能從自然食材的配搭中找到保健的方法，豈不是平凡生活中的一大樂事？

在物流發達的今天，人們已經可以非常方便地購買到來自世界各地的食材，豐富多元，餐桌上無國界的現象越來越普遍。

面對種類多樣、數量龐大的食材，該如何進行選擇呢？

「餐桌上的中藥」系列搜羅當下保健功效顯著、味道佳，且餐桌使用頻率較高的中藥：杞子、百合、淮山、蓮子、桂圓、紅棗、黃 等，分別編撰成冊，提供給讀者最實用的保健功效常識，推介鑑別真偽優劣的方法、應用、保存和食用宜忌等，重點介紹100餘款家庭食用方法。

相信在舉家圍坐餐桌、享受美食的過程中，你已不知不覺成為了健康達人。

## <<餐桌上的中藥>>

### 內容概要

據《本草綱目》記載，蓮子主補中養神，益氣力，除百疾，是益壽延年之佳品。本書介紹了蓮子的特殊有效成份及其保健功能 - - 養心安神，補脾益腎，固精澀腸。蓮子主治心虛或心腎不交引致心悸、失眠、夜寐多夢、腎虛遺精、尿頻、久痢、脾虛引致泄瀉、婦女崩漏帶下、食慾不振等病。歷代醫藥典籍以至現代研究都表明，蓮子具有很高的藥用價值。它不僅有養心安神、健腦益智、消除疲勞的功效，還能強心、降壓、鎮靜、抗衰老。本書還推介了蓮子鑑別真偽優劣的方法、廚房應用、保存和食用宜忌等；尤其是重點介紹了130餘款家庭食用方法。

<<餐桌上的中藥>>

書籍目錄

食材檔案.....	8蓮子.....	10營養價值.....	11保健功效.....
效.....	12降血壓.....	12對抗心律不齊.....	13抗心肌缺血.....
血.....	13抑制心肌收縮.....	14影響血管系統.....	14抗衰老.....
老.....	15防癌.....	15補精.....	16對骨骼和牙齒的保健.....
健.....	16食用問答.....	17蓮子有哪些食用方法？.....	
	17蓮子怎樣有效保健配伍？.....		
	17蓮子有品種之分嗎？.....		
	18蓮子是如何分級的？.....		
	18怎樣選購蓮子？.....		
	18如何貯藏蓮子？.....		
	18如何注意蓮子的用量？.....		
	18怎樣分辨蓮子的真偽？.....		
	19用蓮子入饌時，應除去蓮芯嗎？.....		
	19哪些人適宜食用蓮子？.....		
	19哪些人不適宜食用蓮子？.....		
.....	19餐桌營養菜式.....	20 糖水、茶飲.....	22蓮子鮮奶.....
茶.....	23冰糖蓮子汁.....	23桂圓蓮子甜湯.....	24蓮肉冰糖人參.....
參.....	24鴿蛋百蓮甜湯.....	25桂圓蓮芡茶.....	25蓮子紅棗桂圓.....
飲.....	26蓮子赤豆甜湯.....	26冰糖雪耳蓮子甜湯.....	27太子參蓮子.....
飲.....	27蓮子西米牛奶.....	28茯苓蓮子雪耳飲.....	28人參山楂蓮子.....
茶.....	29蓮子花生甜湯.....	29雪耳蓮蛋甜湯.....	30桂花蓮肉.....
羹.....	31桑寄生蓮子蛋茶.....	31雪耳淮山蓮子甜湯.....	32豆麥蓮子.....
飲.....	32蓮子紅棗木瓜甜湯.....	33淮山蓮子朮苓茶.....	33橘味醒酒.....
飲.....	34養神酒.....	34 湯羹.....	35木瓜蓮子鯽魚.....
湯.....	35蓮子瘦肉湯.....	36甘草蓮芯水果湯.....	36八寶素.....
湯.....	37蓮子芡實烏雞湯.....	37花生蓮子豬尾湯.....	38枸杞百合蓮子.....
羹.....	38桂圓蓮杞豬骨湯.....	39淮蓮白朮蠶豆瘦肉湯.....	39芡實蓮子老鴨.....
湯.....	40洋參蓮子燉瘦肉.....	40清補涼牛鯽魚湯.....	41桂圓蓮子雞蛋.....
湯.....	41鮮蓮西瓜盅.....	42蓮子牛肉湯.....	42蓮子薏仁田雞.....
湯.....	43白果蓮子燉烏雞.....	43洋參蓮子木瓜湯.....	44蓮參桂圓豬心.....
湯.....	44蓮子百合節瓜湯.....	45黃 蓮子田雞湯.....	45蓮子百合瑤柱瘦肉.....
湯.....	46淮山蓮子燉雞.....	46桂圓芡實蓮子牛湯.....	47蓮子糯米燉鯉魚.....
核桃蓮子瘦肉湯.....	48瑤柱冬瓜蓮子燉老鴨.....	48竹蔗茅根蓮子豬骨湯.....	49蟲草蓮子.....
羊肉湯.....	49蓮子淮山湯.....	50蓮子白果烏雞湯.....	50椰子蓮子燉.....
雞.....	51枸杞淮山蓮子瘦肉湯.....	52豬脊蓮子羹.....	52蓮子淮山鶴鶉.....
湯.....	53蓮子芡實燉豬腰.....	53淮山蓮子猴頭菇鯽魚湯.....	54瑤柱蓮子百合節瓜.....
湯.....	54蓮子青豆雞湯.....	55蓮子淮山茯苓墨魚湯.....	55陳皮茯苓蓮子豬肚.....
湯.....	56雙蓮乳鴿湯.....	56蓮子首烏燉雞蛋.....	57蓮子淮山豬.....
湯.....	57日月魚眉豆蓮子湯.....	58淮山茯苓棗蓮牛肉湯.....	58蓮子素.....
湯.....	59羅漢果蓮子排骨湯.....	59清補涼瘦肉湯.....	60蓮子雪蛤膏牛.....
湯.....	60淮蓮內金燉雙腎.....	61雙蓮薏仁湯.....	61 粥.....
品.....	62蓮子蓮藕粥.....	62淮山蓮子粥.....	63蓮子赤豆茯苓.....
粥.....	63銀花蓮子粥.....	64燕窩雪耳蓮子粥.....	64粟米蓮子.....
粥.....	65蓮子豬心粥.....	65山蓮葡萄粥.....	66肉豆蔻蓮子.....
粥.....	66桂蓮杞子粥.....	67淮山荔枝蓮肉粥.....	67桂圓核桃蓮子.....

<<餐桌上的中藥>>

粥.....	68	茯苓蓮子粥.....	68	參山蓮子薏仁粥.....	69	百合知母蓮子粥.....	69
粥.....	69	鍋粬蓮肉粥.....	70	黑豆小麥蓮子粥.....	70	蓮子芡實荷葉粥.....	70
粥.....	71	川貝百合蓮子粥.....	71	百果雞粥.....	72	太子參淮山蓮子粥.....	72
粥.....	73	八寶粥.....	73	小菜.....	74	蓮子香酥鴨.....	74
淮山蓮子地黃蒸鴨.....	75	八寶雞.....	75	蓮子百合燜豬肉.....	76	淮蓮牛肉丸.....	76
蓮子淮山芡實豆腐煲.....	76	蓮子鴨丁.....	77	蓮子釀苦瓜.....	77	蓮子釀苦瓜.....	77
冬筍蓮子海參.....	78	百仁魚肚.....	79	三白蓮子燜雞.....	79	三白蓮子燜雞.....	79
蓮子雜錦素豆腐.....	80	八寶豬肚.....	80	參蓮蒸蛋.....	81	參蓮蒸蛋.....	81
蓮子鮑魚.....	81	蓮子薏仁排骨.....	82	糕點小吃.....	82	糕點小吃.....	82
蓮蓉薯餅.....	83	冰糖蓮子.....	83	蓮肉糕.....	84	蓮肉糕.....	84
蓮子蛋.....	84	八寶飯.....	85	乾蒸湘蓮.....	85	乾蒸湘蓮.....	85
蓮子茯苓糕.....	86	蓮子香麻夾.....	86	淮山蓮肉麥芽糊.....	87	淮山蓮肉麥芽糊.....	87
人參茯苓蓮子糕.....	87	淮山蓮子茯苓米餅.....	88	蓮栗糯米糕.....	88	蓮栗糯米糕.....	88
八寶瓢梨.....	89	芝麻栗子蓮子糕.....	89	五元鶴鶉蛋.....	90	五元鶴鶉蛋.....	90
淮山蓮子人參糕.....	90	八珍糕.....	91	荷葉蓮子飯.....	91	荷葉蓮子飯.....	91
索引.....	92	索引.....	93				

<<餐桌上的中藥>>

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>