第一图书网, tushu007.com

<<家常滋补药膳>>

图书基本信息

书名：<<家常滋补药膳>>

13位ISBN编号：9787122097941

10位ISBN编号：7122097943

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：采薇　编著

页数：127

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

<<家常滋补药膳>>

内容概要

本书从零开始介绍了家庭药膳的基础知识，并按照家庭常用药材和食材的补益功效分类，详细说明了150道药膳的制作方法，每道药膳都配有功效分析。
全书菜品选择照顾到了男女老少各类人群，简单易懂，制作方便，是中医食疗的入门级读物，也是普通读者日常饮食养生的最佳参考书。
书后附有“中药材速查表”，方便读者查询。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

采薇，大众健康读物资深策划人、作者，曾策划出版《3分钟蔬果面膜·护肤品》《孕产妇每周营养方案》《糖尿病饮食方案》等图书。

第一图书网, tushu007.com

<<家常滋补药膳>>

书籍目录

壹 不可不知的药膳基础知识　饮食养生的观念　药食同源　食疗治未病　三因制宜　药膳的效果和种类　药膳可达到的效果　药膳的主要形式　解读药食性味　四气　五味　认清体质，对症选材　寒热分类　虚实分类　燥湿分类　四季药膳大不同　春季药膳　夏季药膳　秋季药膳　冬季药膳　药材的选购和保存　如何选购中药材　如何保存中药材　药食材料的配伍与禁忌　常用配伍　配伍禁忌　不同人群的饮食禁忌　确保疗效的烹调方法　药材用量　烹调预处理　常用烹调法　药膳调味有讲究贰 入门级家庭药膳　养气血、增强免疫力（补虚类）　补气　参芪鸡肉粥　白扁豆粥　白术南瓜粥　栗子白菜　山药排骨汤　黄芪粥　平菇清炖鸡　党参鸡蛋羹　红枣山药鲤鱼汤　补血　菠菜拌花生　首乌鳜鱼汤　香菇炒猪肝　猪蹄粥　桂圆红枣茶　归芪红枣粥　黄精牛蹄筋汤　花生紫米粥　拌胡萝卜丝　补阳　粉丝虾煲　菟丝子粥　党参羊肉汤　杜仲肉片汤　山药羊肉羹　苁蓉羊肉汤　酸辣海参汤　芝麻核桃饮　韭菜炒虾仁　补阴　黄芪甲鱼汤　桑葚粥　麦冬粥　黄精粥　银耳烧豆腐　山药枸杞蛋汤　蘑菇炖乌鸡　花蛤蒸蛋　银耳百合羹　防治感冒（解表类）　辛温解表　葱白豆腐汤　苏叶粥　姜苏饮　香菜烧萝卜　生姜红糖枣汤　辛凉解表　冰糖葛粉羹　菊花粥　桑菊饮　桂花薄荷茶　调理上火症状（清热类）　酿苦瓜　西瓜菠萝捞　凉拌西瓜皮　蒲公英菊花粥　绿豆海带粥　鱼腥草拌莴笋　豉香蚌肉　黄瓜拌海蜇　香椿拌杏仁　红苋绿豆汤　银花白菊茶　马齿苋粥　健脾胃、助消化（芳香化湿类）　豆蔻肚条汤　藿叶粥　藿香陈皮薏米汤　砂仁鲈鱼　砂仁粥　草果牛肉　利尿、消水肿（利水渗湿类）　红豆粥　薏米红枣粥　玉米须粥　冬瓜丸子汤　冬瓜皮汤　茯苓肉汤　枸杞蒸鲫鱼　鲤鱼萝卜粥　荠菜豆腐羹　缓解体寒、腹泻（温里类）　附片饮　肉桂粥　肉桂红茶　茴香粥　茴香馅饼　花椒带鱼　豆蔻白术炖羊肉　干姜炒牛柳　辣椒豆腐煲　畅通气机（理气类）　刀豆粥　豌豆烧萝卜　烧小萝卜　荞麦粥　陈皮姜饮　陈皮牛肉汤　香附菌菇汤　玫瑰青皮茶　玫瑰茉莉茶　化解食积（消食类）　萝卜叶炒鸡片　白萝卜粥　糖拌心里美　山楂胡萝卜饮　金糕拌梨丝　内金猪肚粥　辣酱锅巴　大麦玉米粥　荞麦猫耳朵　防治出血症（止血类）　白茅根黄花饮　槐花粥　三七藕蛋汤　莲藕荷兰豆　茄子煲　木耳烧肉　促进血液循环（活血化瘀类）　口蘑油菜　丹参粥　桃仁粥　鸡血藤红枣粥　益母草饮　川芎羊肉汤　月季龙眼粥　桃花饮　牛膝粥　消除咳喘（化痰止咳平喘类）　蓝莓荸荠　水梨柠檬饮　桑白皮饮　芝麻海带丝　海带拌蚕豆　白果炒鸡蛋　枇杷叶栀子饮　紫菜茵菇汤　杏仁松子奶茶　改善心悸、失眠（宁心安神类）　黄花肉丝汤　百合小麦粥　柏子仁粥　猪心红枣汤　灵芝黄芪粥　西芹百合炒鸡心　枣仁肉丝汤　浮麦甘草饮　合欢海参汤　止汗、固脱（收涩类）　桂花山药　山药麦粥　芡实鸭肉汤　乌梅饮　姜丝炒大肠　莲子南瓜羹　茱萸枸杞肉片汤　覆盆子桑葚汤　五味子枸杞茶　缓解风湿、关节痛（祛风除湿类）　樱桃果粥　五加皮粥　五加皮酒　丝瓜山药　木瓜粥　木瓜羊肉汤　止痉挛、去头痛（平肝息风类）　天麻鱼头汤　罗布麻粥　姜丝拌芹菜附录　中药材速查表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

气虚、阳虚、血虚、阴虚如何调养？
感冒、消化不良、体寒、咳嗽……如何食疗？
《时尚美食馆·养生厨房:家常滋补药膳》从零开始，告诉你最实用的药膳养生知识和药膳制作方法，配合家庭常用中药材速查表，让你轻松学会家庭食疗养生，关爱自己，也关爱家人。
中药材基础知识+入门级家庭药膳+家庭常用中药材速查表

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