

<<蔬菜保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜保健药膳>>

13位ISBN编号：9787530837719

10位ISBN编号：7530837710

出版时间：2005-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：201

字数：158000

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>

## <<蔬菜保健药膳>>

### 内容概要

古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而食之，以补精益气。

”由此可见，中华民族自古以来就对饮食保健有客观的认识，早就认识到以谷物、牲畜、瓜果、蔬菜相配合，来调养身体的这一养生之道。

其中，蔬菜正是养生中必不可缺的组成部分，因为蔬菜可以补充人体必需的营养素。

我们日常生活中，工作、学习、运动等脑力、体力劳动都离不开营养素的补给，我国几千年来的合理饮食习惯，造就了我们从自然作物中吸取营养素的传统，其中摄取营养素的主要来源之一就是蔬菜。

例如菠菜，性味甘、凉。

含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素（B1、B2、C）、尼克酸、芸香甙、氟、生育酚等成分，具有滋阴润燥、养血止血之功效，对便血、坏血病、消渴症、大便涩滞不通都有较好的疗效。

蔬菜的种类繁多。

在生活中常见的蔬菜种类有根茎类蔬菜，例如土豆、红薯、山药、萝卜等；瓜及茄瓜类蔬菜，例如茄子、黄瓜、南瓜、地瓜等；茎叶类蔬菜，例如豆苗、荠菜、韭菜、白菜、卷心菜；腌制类蔬菜，例如腌萝卜、腌黄瓜、腌芥菜头等。

我们制作蔬菜保健药膳的原辅料，也来源于常见的蔬菜品种，本书也就依上述次序分类，结合作者多年从事中医理论、药膳开发、饮食制作的经验，编辑本书。

本书的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新。

每个菜品根据药物、食物的性味归经，进行科学配伍；每个配方附有功效可以供读者选择制作；每个配方都有详细制作过程，以便读者可以按方制作出美味药膳佳肴；每个配方都附有宜忌，让读者更能了解药膳辩证施膳的原则。

<<蔬菜保健药膳>>

作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。

本科毕业。

中医药膳教授，主任药师。

“中国药膳学”创始人之一。

在国内外报刊上发表论文300余篇，并出版一百余部药膳专著，其代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》（1999年），320万字，为国家85重点图书；《中国药膳学》获

<<蔬菜保健药膳>>

书籍目录

第一章 根茎类保健药膳 桃仁番薯粉丝汤 茯苓粉蒸番薯 鲜山药烧兔肉 芥菜李仁炒洋葱 蜂蜜  
土豆甘薯羹 桃仁烧魔芋 甘薯双仁汤 淮山海蜇汤 鲜山药焖萝卜 苡蓉土豆泥 山药生地汤 莲  
藕瓜蒌汤 赤小豆山药粥 番薯太子参粥 山药苡仁焖猪肠 藕汁二黄饮 山药紫苏饮 番薯玄参饮  
荷叶胡萝卜饮 山药昆布饮 萝卜麻仁蜜饮 陈皮萝卜饮 甘薯黑米粥 高粱淮山粥 土豆麻仁粥  
红薯茯苓粥 芝麻山药糊 红薯附片炖狗肉 山药熟地炖乌鸡 鲜藕茅根糖水 粳米藕节粥 鹿茸  
山药粥 羊肉山药汤 番薯冰糖羹 桃仁莲藕汤 薯叶肉片汤 苡仁山药羹 山药莲子羹 冰糖萝卜  
汁 鲜藕山药焖草鱼 .....第二章 瓜及茄瓜类保健药膳第三章 茎叶类保健药膳第四章 腌制蔬菜  
类保健药膳

<<蔬菜保健药膳>>

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>