

<<家庭药膳图典>>

图书基本信息

书名：<<家庭药膳图典>>

13位ISBN编号：9787535630018

10位ISBN编号：7535630014

出版时间：2008-12

出版时间：赵冰清 湖南美术出版社 (2008-12出版)

作者：赵冰清

页数：189

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

从古至今，人们都十分注重养生保健，中医学记载有许多养生术，而“药膳”作为中医养生的一个重要组成部分。

它是在中医理论指导下，将中药与日常食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色、香、味俱佳的，更具有保健和治疗作用的食物；其应用广泛，品名繁多，日渐被大众所喜爱和推崇。

本书汇集了丰富的养生药膳，按其功能划分和编写，包括清热解毒药膳、滋阴壮阳药膳、活血化淤药膳、祛湿强筋药膳、化痰止咳药膳、益气补血药膳、祛风解表药膳、理气温理药膳共8种。

每款药膳按其原料、制法、用法及功效逐一介绍。

其内容丰富，方便实用，尤其适合家庭操作，是一本不可多得的养生保健参考书。

## <<家庭药膳图典>>

### 内容概要

《家庭药膳图典》汇集了丰富的养生药膳，内容按其功效划分编写，每种药膳都详尽地介绍了其原料、制法、功效等内容。

全书图文并茂，融知识性与实用性于一体，让读者可以轻松地学会药膳制作方法，体验药膳养生精华。

## &lt;&lt;家庭药膳图典&gt;&gt;

## 书籍目录

清热解毒药膳玄参炖猪肝荷叶粥生地黄粥蒲公英金银花粥海马主子鸡桅子仁粥决明降压粥野菊山楂降  
 压茶豆腐菊花羹茅根水牛角粥大青叶汁粥双花山楂饮豆根菊花汤清肺止痛茶板蓝根夏枯草冰糖饮鱼腥  
 草粥半边莲炖鱼尾枸杞地骨皮密酒芦蔗粥滋阴壮阳药膳肉苁蓉粥核桃粥肉苁蓉炖羊肾菟丝子竹笋饭核  
 桃炒韭菜五味子炖核桃白果鸡丁白果蒸鸭五味子炖肉鹿茸粳米粥益智仁粥芝麻粥芝麻白糖糊石斛冰糖  
 茶沙参蛋汤玉竹粥水蛭粥骨碎补粥巴戟天炖猪大肠活血化淤药膳山楂郁金鸭佛手郁金粥益母草汁粥丹  
 参当归粥益母草茶泽兰活血止痛粥牛膝活血酒红花绿茶饮鸡血藤煲鸡蛋王不留行炖排骨小茴香凌霄花  
 根饮川芎煮鸡蛋人参姜黄鳖甲汤延胡索红枣粥没药酒五曼脂红花蒸墨鱼田七藕汁蒸蛋大枣田七粥王不  
 留行饮祛湿强筋药膳丝瓜花密茶活血舒经药酒风瘫药酒风藤丹参酒桑寄生炖羊腰狗脊蒸双肾威灵仙酒  
 草乌当归粥蕲蛇药酒抗风湿酒五加皮酒千年健酒五爪龙小米粥香加皮煮猪肝穿破石酒徐长卿酒白花蛇  
 酒独活附子酒大豆乌梢蛇酒木瓜生姜蜂蜜粥寻骨风酒络石藤鸡子黄汤络石藤酒化痰止咳药膳川贝梨胖  
 大海糖水川贝苹果饮贝母蛋罗汉果烧兔肉佛手半夏茶半夏附子饮辛味莴苣胖大海炖雪梨萝卜杏仁煮牛  
 肺胖大海麦冬饮海草昆布煲老鸡昆布炖鲫鱼贝母兔肉粥海藻酒桔梗大枣炖鹌鹑栝楼大腹皮炖猪肚汤竹  
 茹枇杷叶粥枇杷叶粥雪梨款冬汁桑白皮煲猪肺葶苈子大枣汤三子猪肺汤益气补血药膳山药桂圆粥灵芝  
 炖乳鸽白术猪肚粥红枣猪蹄当归羊肉委人参升麻粥首乌粳米粥当归红枣粥枸杞子粥三黄粥白芍人参麦  
 冬饮黄芪红枣粥红枣粥首乌粥糯米阿胶粥蜂蜜鹤鹑蛋黑木耳枸杞猪肝粥山药黄精粥饴糖大米粥灵芝人  
 参酒龙眼养血茶山药奶肉羹参芪益气粥枸杞红枣煲鸡蛋龙眼红枣粥驱风解表药膳紫苏粥香蕉粥细辛酒  
 麻黄粥荆芥防风粥防风粥羌活板蓝根茶白芷薄荷酒菊楂决明饮车前鸭跖汤蕤仁肉煲牛肝桂枝酒苍耳子  
 粥胡荽神仙粥薄荷银花粥川芎白芷炖鱼头菊花粥参枣米饭薄荷叶粥牛蒡粥桑叶枇杷粥菊花蔓荆子酒柴  
 胡粥黄芪粥阿胶蛋羹理气温理药枇杷叶茶橘红清炖鸡陈皮猪腰汤生姜陈皮椒鱼羹橘红粥佛手姜汤陈皮  
 木香炒肉片苏子粥丹参檀香蜜饮厚朴香附煨猪肘青皮莢肉猪心汤玫瑰鸡蛋炒刀豆玉竹柿蒂粥银耳薤白  
 粥丁香煨梨五皮粳米粥银耳圣女果小茴香粥姜枣红糖饮黄瓜土茯苓鳝鱼汤玫瑰花茶蒲公英炒肉丝附子  
 粥荔枝核泥鳅汤花椒火腿汤

<<家庭药膳图典>>

章节摘录

插图：

<<家庭药膳图典>>

编辑推荐

《家庭药膳图典》是家庭药膳中医养生指导性读物。  
壮腰健肾、补虚养身、化痰止咳、益智补脑、清热解毒、健脾开胃。  
家庭药膳原料、制法、功效指南。  
约六十种常用药材、食材，六十余种药膳食方。  
药食同济，食到病除，药膳养生，福佑全家。  
享受美食，滋补身体，治病强身，一举三得。

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>