

<<道家菌类养生菜肴>>

图书基本信息

书名：<<道家菌类养生菜肴>>

13位ISBN编号：9787537727037

10位ISBN编号：7537727031

出版时间：2006-6

出版时间：山西科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：40

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>

## <<道家菌类养生菜肴>>

### 内容概要

菌类菜，是道家菜的精品菜肴之一。

相传在一千多年前，第一代天师张道陵，在龙虎山炼丹时，有一年初夏，雨后天晴，在山上长出了许多蘑菇，有白色的、有黄色的、有红色的，一个个像雨伞，十分美观，他采回道观，择洗干净后，炒了一盘，一品尝，味道好极了，用来佐餐，鲜美可口。

现代科学研究证明，蘑菇含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、维生素、泛酸、生物素、叶酸、多种氨基酸；还含与氨基酸有关的含氮物质、多种酶；灰粉中还含钠、钾、铜、锌、氟、氯、碘、锰等成分。

这些都是人体必需的物质，特别是氨基酸味美可口，又是蛋白质的基本成分。

菌类具有开胃、理气、化痰、解毒功效。

菌类品种繁多，有：香菇、金针菇、鸡爪菇、平菇、草菇、猴头菇、松茸、鸡丛菌、鸡腿菇、鹅蛋菌、白木耳、黑木耳、老人头菌、牛肝菌、鲍鱼菇、大球菌菇等名贵菌类品种。

道家食用菌类制作方法很多，可炒食、可蒸食；可烧食、可煮汤可与其他蔬菜豆制品同烹，还可与滋补药物同食。

这样不但增加口感，而且还可增强道家养生效果。

比如“天师板栗烧猴头”、“金针煮豆腐”、“老君仙菇粥”等，都是道家菌类菜肴的佼佼者。

现介绍一些，供读者制作。

## &lt;&lt;道家菌类养生菜肴&gt;&gt;

## 作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。

中医药膳教授，中国药膳学创始人。

从1980年开始从事中国药膳科研工作，在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版230余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》，320万字，为国家八五重点图书（1999年）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987年）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予四川省优秀科普作品一等奖；有7部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984年），荣获1984～1985年度西北、西南地区优秀科技图书一等奖。

此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986年）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992年）等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

广东经济出版社在出版彭铭泉教授所著《中国药膳与食疗精粹系列》一书时，称彭教授为中国药膳鼻祖。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发扬光大了祖国医学宝库中食疗的内容。

他从众多古籍中精心研讨，撰写了230余部药膳专著，使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、大众化，为祖国医学创新了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年《解放军报》以《药膳学的开拓者彭铭泉》为题，1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题，1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题，数家权威媒体，专题介绍了彭铭泉教授发扬光大祖国食疗、创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践。

1980年彭教授开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏；他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动；1992年，应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问；2005年，应德国希里玛医院胡瑞德博士、院长邀请，赴欧洲德国、法国等六国讲学2个月。

同时，他还接收了国内和日本、美国、德国、马来西亚、韩国等国共160余人崇拜中国药膳的人为弟子，传授中国彭髡氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵文化遗产，传播到世界各地，深受海内外人士的钟爱。

彭铭泉教授现担任中国药膳研究会常务理事、中国中医学学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等要职。

<<道家菌类养生菜肴>>

书籍目录

赤须子天冬烧蘑菇当归猴头蒸胡萝卜道姑牛肝菌炒茄子道姑竹笋番茄汤道观金针白菜汤道观雪耳炒黄瓜道家茶菇菠菜汤道家鸡腿菇丝瓜汤道家蘑菇珍珠丸道家太极菌道家香菇炒豆干道家养生鱼翅羹道家竹荪粉丝汤道人平菇炒莴苣道生万物桂花烧鸡腿菇黑木耳炒兰花黑芝麻烧鸡腿菇黄精豆腐醉竹荪黄精蒸蘑菇老子苣胜烧草菇灵芝烧裕猴头彭祖苦瓜香菇塔彭祖紫苏烧香菇上清平菇黄瓜汤上清香菇白萝卜汤上清香菇冬瓜汤师门二花烧平菇师门桃仁烧蘑菇松果炒茶树菇天师板栗烧猴头天师金针烧豆腐天师双耳炒白菜仙姑竹荪汤修氏黄精蒸鲜蘑银耳炒荷兰豆真人草菇炒丝瓜茯苓炒猴菇

<<道家菌类养生菜肴>>

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>