

<<图解中华膳食养生大全（全三卷）>>

图书基本信息

书名：<<图解中华膳食养生大全（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787542752536

10位ISBN编号：7542752537

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：葛秀梅 主编

页数：全三册

字数：677000

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>

## 内容概要

中医讲究“药食同源”，药膳是最能体现这一理念的养生方式，将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，这种药食相助的特殊食品，既能食用充腹，又可保健养生。

本书详解1000例经典药膳，针对疾病性质选择实用有效、方便家庭制作的药膳，详细讲述适用人群、用法及宜忌、制作方法、药膳方功效等，您可以根据食物、药物之性，结合身体素质、疾病性质、四节气特点而综合掌握，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”，为您的身体构筑一道健康防线。

东汉大医家张仲景说：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体，害则成疾。”可见，对证食疗对于疾病恢复有着非常重要的意义。

本书从季节、疾病、人群、保健功能等方面，细分出80种对证食疗，让您轻松了解各种疾病的成因，掌握正确择膳的原理，有病治病，无病强身。

## 作者简介

葛秀梅

中国中医科学院研究员，主任医师。

从事中医临床工作30余年，重点研究妇科及消化系、呼吸系疾病的中医药治疗问题。

擅长运用中医药理论分析解决各种疑难病症，对辨证论治理论及临床应用有深入系统研究，著有《中医辨证论治教程》等著作。

书籍目录

四季养生膳食

春季养生

- 山药红枣粥
- 怀山烧鸡翅
- 肉苁蓉烧兔肉
- 枸杞烧牛肉
- 薄荷粥
- 韭菜粥
- 猪肝粥
- 翡翠荠菜粥
- 玫瑰枸杞粥
- 蜜饯胡萝卜粥
- 玉米芡实山药粥

夏季养生

- 芥蓝二冬
- 二冬丝瓜豆腐
- 荷叶粥
- 马齿苋拌豆芽
- 凉拌双耳
- 枸杞菊花饮
- 鸭肉冬瓜粥
- 银荷莲藕炒豆芽
- 莲子银耳羹
- 薏米绿豆粥
- 清炖鸭块冬瓜
- 绿豆炖藕

秋季养生

- 红枣桂圆魔芋汤
- 五味鸭卷
- 贝母秋梨
- 银耳沙参饮
- 枸杞核桃仁鸡丁
- 瓦罐牛肉
- 红珠原汁蹄
- 香菇烧牛肉
- 菊花鸡片

冬季养生

- 虫草炖老鸭
- 苁蓉羊肉汤
- 羊腰苁蓉煲
- 杞枣黑豆煲猪骨汤
- 当归生姜羊肉汤
- 青苹果芦荟羹
- 鲩鱼木瓜汤
- 雪梨鲜奶炖木瓜

<<图解中华膳食养生大全 (全三卷)>>

当归鱼丸锅  
参杞乌鸡御寒汤  
杏肉冬菇猪肉汤  
萝卜羊肉粥  
枸杞蒸鸡粥

.....

滋补保健膳食  
美容美体膳食  
现代常见病膳食调理  
中老年常见病膳食调理  
女性常见病膳食调理  
男性常见病膳食调理  
小儿常见病膳食调理  
附录

章节摘录

版权页：插图：怀山烧鸡翅 适用人群 气短乏力、食欲不振、大便溏稀者。

用法及宜忌 皮肤过敏者慎食，内热便秘的人不宜食用。

原料 怀山药片25克，小白菜150克，鸡翅250克，料酒、酱油、姜、葱各10克，盐、味精、白糖各3克，植物油50克，高汤100毫升。

做法 1 将怀山药片洗净，浸泡1夜；小白菜用盐、味精煮熟，沥干水分，一棵一棵地摆放在盘子周围；鸡翅洗净，去毛；姜洗净切片；葱洗净切段。

2 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热，下入鸡翅略煎，加料酒、怀山药片、白糖，炒至变色。

3 锅中加入姜片、葱段、盐、味精、高汤、酱油，烧熟，盛入小白菜盘中间即可。

肉苁蓉烧兔肉 适用人群 适用于男子阳痿，女子不孕、白带多、月经量多，腰腿冷痛，血虚，便秘者。

用法及宜忌 阳盛体质者慎用。

原料 肉苁蓉20克，兔肉300克，料酒、酱油、姜、葱各10克，盐4克，味精、白糖各3克，高汤300毫升，植物油50克。

做法 1 将肉苁蓉洗净，去鳞片，切薄片；兔肉洗净，剁成3厘米见方的块；姜洗净切片，葱洗净切段。

2 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热，放入兔肉块略翻炒。

3 放入肉苁蓉片、葱段、姜片、料酒、酱油、白糖、盐、味精，加高汤烧熟，装盘即可。

薄荷粥 适用人群 中年人春季食用。

用法及宜忌 早、晚餐温热服食。

原料 薄荷15克、粳米50克、冰糖适量。

做法 1 粳米洗净，用清水浸泡半小时。

2 薄荷放入洗净的沙锅中，加入适量清水，武火煮沸，转文火熬煮5分钟，去渣留汁。

3 将粳米放入煎好的薄荷汁中，熬煮成粥。

4 加入适量冰糖，边煮边搅拌至冰糖溶化即可。

功用解析 春季吃些薄荷粥，可以清心怡神、疏风散热、增进食欲、帮助消化。

枸杞烧牛肉 适用人群 适用于中老年人视物不清、腰膝无力者。

用法及宜忌 感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人在发病期间忌食。

原料 枸杞子20克，牛肉300克，白菜150克，料酒、酱油、姜、葱各10克，盐4克，白糖、味精各3克，高汤300毫升，植物油50克。

做法 1 将枸杞子去杂质，洗净；牛肉洗净，切4厘米见方的块；白菜洗净，用盐、味精煮熟，沥干水分，摆在盘子周围；姜洗净切片，葱洗净切段。

2 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热，下入葱段、姜片爆香，再加入牛肉块、料酒、酱油、白糖、高汤烧熟。

3 放入枸杞子、盐、味精炒匀，盛入装有白菜的盘子中间，装饰上桌即可。

功用解析 补肝肾、明眼目、增气力。

枸杞子味甘性平，有补肾滋阴、养肝明目等功效，与牛肉搭配，适用于肾亏遗精、腰膝酸软、头晕目眩、两眼昏花等症。

编辑推荐

《图解中华膳食养生大全(套装共3册)》精选膳食1000例；寓药于食，良药也可口；详解80种对症食疗；正确择膳，防治皆宜。

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>