第一图书网, tushu007.com

<<图解本草纲目黄帝内经对症药膳速查全>>

图书基本信息

书名：<<图解本草纲目黄帝内经对症药膳速查全书>>

13位ISBN编号：9787543053915

10位ISBN编号：7543053918

出版时间：2011-1

出版时间：武汉出版社

作者：李健

页数：239

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

《黄帝内经》和《本草纲目》是我国中医药学最伟大的著作，其中的药膳养生法很适合我们现代人的生活节奏和生活习惯，是祖先留给我们的养生法宝之一。

本书从中医的角度，结合古籍和现代人的阅读习惯，对药膳的原理和实践都做了详细的介绍。
正文按各种药膳功能的不同，分为疏肝理气、健脾益胃、润肺止咳、滋补养肾、补血护心、美容养颜、女性护理、清热排毒、体质调理九章，读者可以根据自己的需要进行选择性的阅读。
在制作药膳方面，烹调步骤完整、图片丰富、食材简单便利，绝不会让读者陷入买不到材料，或做不出来的窘境。

另外，正文的50余个专题，针对不同的体质，进行病因研究和病状剖析，选择出最适合此种体质的食材，并详细说明其适宜药膳的制作过程，针对性和指导性更强。

作者简介

李健，中、日、澳、新、美、加、韩等6国共19位生态健康领域、医学领域、生物领域专家参与内容贡献制作。
主编李健医师出生于传统中医世家，从小受到的感染和熏陶，具备颇为丰富的中医药知识。
南京医学院中西医结合专业毕业后，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多年。

书籍目录

第一章
疏肝理气篇
理气止痛
香菇旗鱼汤
虫草瘦肉粥
杜仲寄生鸡汤
山药土茯苓煲瘦肉
通乳丰胸
木瓜炖银耳
猪脚煮花生
通草丝瓜草虾汤
牛奶炖花生
失眠多梦
天麻鸡肉饭
当归炖猪心
灵芝炖猪尾
荞麦桂圆红枣粥
党参桂圆膏
焦虑烦躁
党参茯苓粥
四仙莲藕汤
莲子茯神猪心汤
金针木耳肉片
鸡丝炒百合金针
养肝护胆
山药炖鸡汤
黄芪豆芽牛肉汤
第二章
健脾益胃篇
食欲不振
双枣莲藕炖排骨
四神沙参猪肚汤
消食健胃
白果莲子乌鸡汤
消脂金橘茶
杨桃紫苏梅甜汤
清心莲子田鸡汤
草莓小虾球
腹泻
莲子紫米粥
柠檬蜂蜜汁
土茯苓鳝鱼汤
丁香多味鸡腿
莲子红枣糯米粥
车前草猪肚汤

润肠通便
人参蜂蜜粥
松仁炒玉米
无花果木耳猪肠汤
雪梨豌豆炒百合
红枣柏子小米粥
慢性胃病
山楂牛肉菠萝盅
人参红枣粥
第三章
润肺止咳篇
滋阴润肺
玉竹沙参焖老鸭
山药白果瘦肉粥
白果玉竹猪肚煲
洋参麦冬粥
麦芽乌梅饮
止咳化痰
川贝酿水梨
天花粉鳝鱼汤
陈皮冰糖汁
沙参泥鳅汤
沙参百合甜枣汤
松仁烩鲜鱼
利咽平喘
清炒红椒莲子
桑菊薄荷饮
西芹百合炒白果
白果豆腐炒虾仁
玄参萝卜清咽汤
慢性支气管炎
润肺乌龙面
四仁鸡蛋粥
第四章
滋补养肾篇
滋阴补肾
鱼腥草乌鸡汤
何首乌黑豆煲鸡脚
当归羊肉汤
红枣荸荠汤
板栗香菇焖鸡翅
养生黑豆奶
补阳护肾
人参黄芪蒸甲鱼
枸杞韭菜炒虾仁
冬虫夏草鸡
虫草红枣炖甲鱼

苁蓉海参鸽蛋
菟丝子烩鳝鱼
温肾固精
三味羊肉汤
鹿芪煲鸡汤
黑芝麻山药糊
苁蓉黄精骶汤
五子下水汤
附子蒸羊肉
腰膝酸软
强精党参牛尾汤
巴戟天黑豆鸡汤
锁阳羊肉汤
鹿茸枸杞蒸虾
三仙烩猪腰
板栗排骨汤
益气养肾
海鲜山药饼
海马虾仁童子鸡
板栗枸杞粥
巴戟天海参煲
参麦五味乌鸡汤
枸杞鱼片粥
骨质疏松
五加皮烧牛肉
大骨高汤
牛膝蔬菜鱼丸
鲜人参炖乌鸡
黑白木耳炒芹菜
第五章
补血护心篇
活血化淤
海马排骨汤
田七蛋花汤
当归芍药炖排骨
川芎黄芪炖鱼头
当归苁蓉炖羊肉
半枝莲蛇舌草茶
调节血糖
山药煮鲑鱼
枸杞地黄肠粉
花椰菜炒蛤蜊
党参枸杞红枣汤
山药内金黄鳝汤
稳定血压
杜仲煮牛肉
百合小黄瓜

甜酒煮灵芝
玉米红枣瘦肉粥
西芹多味鸡
酸枣仁白米粥
降低血脂
玉竹西洋参茶
苜蓿芽寿司
猴头菇螺头汤
大黄绿豆汤
何首乌炒猪肝
治疗贫血
当归生地烧羊肉
阿胶牛肉汤
提神醒脑
玉米鲜鱼粥
参片莲子汤
心悸气短
玉竹炖猪心
虫草海马汤
茯苓杏片松糕
黄芪甘草鱼汤
桂圆煲猪心
松仁雪花粥
安神补脑
胡桃豆腐汤
莲子百合排骨汤
补脑益智家常面
西洋参甲鱼汤
红枣当归鸡腿
第六章
美容养颜篇
保湿润肤
干贝绿花椰菜
洛神水果沙拉
芦荟西红柿汤
猴头菇鸡汤
酒酿红枣蛋
祛皱除纹
木瓜冰糖炖燕窝
滋养灵芝鸡
美肤猪脚汤
银耳雪梨汤
银耳山药羹
冰冻红豆薏仁
祛斑祛痘
抗敏关东煮
玫瑰枸杞养颜羹

乌发生发
何首乌红枣粥
何首乌党参乌发膏
何首乌猪脑汤
何首乌核桃粥
何首乌芝麻茶
第七章
女性护理篇
经期护理
花旗参炖乌鸡
艾叶煮鸡蛋
熟地当归鸡汤
百合炒红腰豆
补气玉米排骨汤
补气人参茄红面
调经补血
牛奶红枣粥
当归田七乌鸡汤
玫瑰香附茶
桂圆红枣茶
川芎白芷炖鱼头
红枣鸡肉汤
更年期饮食
白芍排骨汤
麦枣甘草萝卜汤
西洋参炖土鸡
地黄乌鸡汤
猪肚炖莲子
月子养护
十全大补乌鸡汤
黄芪猪肝汤
第八章
清热排毒篇
祛火排毒
蒲公英银花茶
茵陈甘草蛤蜊汤
银花白菊饮
地黄虾汤
西红柿肉酱烩豆腐
熟地排骨煲冬瓜汤
促进代谢
参须枸杞炖河鳗
山药枸杞炖牛肉
消脂瘦身
四神粉煲豆腐
蘑菇海鲜汤
瞿麦排毒汁

南瓜百合甜点
纤瘦蔬菜汤
多味百合蔬菜
清热明目
桑杏菊花甜汤
菊花决明子茶
消夏解暑
陈皮绿豆汤
冬瓜薏仁鸭
荷叶鲜藕茶
绿豆薏仁粥
车前草红枣汤
板蓝根西瓜汁
第九章
体质调理篇
气虚体质
灵芝黄芪炖肉
黄精蒸土鸡
人参鹌鹑蛋

章节摘录

版权页：插图：

编辑推荐

《图解本草纲目黄帝内经对症药膳速查全书》由武汉出版社出版。

第一图书网, tushu007.com
<<图解本草纲目黄帝内经对症药膳速查全>>

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