

<<减肥瘦身药膳食疗>>

图书基本信息

书名：<<减肥瘦身药膳食疗>>

13位ISBN编号：9787806536803

10位ISBN编号：7806536809

出版时间：2006-1

出版时间：广东旅游

作者：彭铭泉

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>

## <<减肥瘦身药膳食疗>>

### 内容概要

减肥瘦身药膳，不光是一般食物上的简单搭配，更重要的是以中医理论作指导，加以促进瘦身的药物配合低热量甜食物原料，做出的美味可口的膳食。

本书为“大众养生药膳系列”中的一本，详细介绍了各种瘦身减肥药膳的配方、制作、功效等。

所举药膳配方，疗效确切，效果明显。

《减肥瘦身药膳食疗》既可作为瘦身人群的饮食计划参考，又可作为烹调爱好者的收藏。

书中讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材易于购买。

读者阅后即可做出可口的药膳来，实用性很强。

## <<减肥瘦身药膳食疗>>

### 作者简介

彭铭泉。

男，1933年出生于重庆市。

中医药膳学教授。

彭教授早在1980年就开始从事中国药膳科研工作，并且创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，在国内外报刊上发表药膳论文300余篇，出版《中国药膳大典》等百余部药膳专著。

彭教授现任中国药膳研究会常务理事、中华中医药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业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

## &lt;&lt;减肥瘦身药膳食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

大腹皮山楂煮肉片 / 2芝麻山楂瘦肉干 / 3鱼腥草拌莴苣 / 4红杞青笋 / 4姜汁枸杞拌玉笋 / 5黄芩乌梅烧排骨 / 5葶苈赤豆鲤鱼汤 / 6淡竹叶山药粥 / 6砂仁山药蒸四素 / 7木香荷叶鸡 / 8地骨皮荷叶蒸排骨 / 9茴香荷叶蒸鹌鹑 / 10乌梅烧牛蹄 / 11郁金枸杞拌芹菜 / 12红杞腐竹拌西芹 / 13人参枸杞炒香菇 / 14山药银耳炒香菇 / 15莲子百合炒西芹 / 16附子双耳熘鸡片 / 17双耳炒青笋 / 18赤芍银耳丝瓜汤 / 19牵牛枸杞瘦肉汤 / 20决明枸杞炒兰花 / 21荷汁枸杞烧花菜 / 22首乌银杏烩双菇 / 23生地白果烩兰花 / 24乌梅银杏熘莲白 / 25山药莲子炒荷兰豆 / 26北沙参白果炒生菜 / 27夏枯草麦冬烧黄瓜 / 28瓜皮天冬炒丝瓜 / 29枸杞百合焖扁豆 / 30车前麦冬炒白菜 / 31丹参玉竹烧冬瓜 / 32茵陈沙参炒高笋 / 33仙灵脾石斛炒莴苣 / 34大蒜黄精烧豇豆 / 35山楂百合炒菠菜 / 36麦冬白术炒芦笋 / 37天冬泽泻烧芸豆 / 38黄精茯苓炒苦瓜 / 39枸杞猪苓烧豌豆 / 40百合烩胡豆 / 41玉竹麦冬烧豆腐 / 42二冬炖鹌鹑 / 43旱莲草麦冬炖乌鸡 / 44灯心草天冬炖白鸭 / 45扁豆天冬炖筒骨 / 46荷叶黄芪炖鲜藕 / 47甘草炖白鸽 / 48二冬炖雪梨 / 49石斛麦冬煮香瓜 / 49山楂天冬煮樱桃 / 50石斛麦冬蜜桃露 / 50桑葚苍术炖枇杷 / 51菊花苡仁炖猕猴桃 / 51红杞桂圆饮 / 52山药独活樱桃饮 / 52紫苏生姜大米粥 / 53山楂五加皮腌萝卜 / 53枸杞防风拌腐竹 / 54羌活姜皮拌豆腐 / 55威灵仙柠檬腌藕片 / 56黄连首乌粥 / 56橘红白芥拌萝卜丝 / 57核桃仁拌芹菜 / 58银耳扁豆炒鲜菇 / 59醋溜银耳卷心菜 / 60蒜蓉陈皮炒茼蒿 / 61红枣马蹄炒银耳 / 62青皮芹菜炒鹅丝 / 63旱莲川芎炒洋葱 / 64仙茅巴戟弱 / 64山楂南瓜烧牛肉 / 65苡仁当归烧仔鸭 / 66苦瓜焖瘦肉 / 67马蹄薤菜汤 / 68粟米冬瓜汤 / 69冬菇炖豆腐 / 69海藻生蚝汤 / 70翠衣黄瓜拌蜆丝 / 71赤豆番茄烩吹筒 / 72葛根大蒜烧乌龟 / 73白果素蒸鸡腿菇 / 74银杏叶枸杞茶 / 74桂圆赤豆河蚌汤 / 75连翘荷叶蒸仔鸭 / 76桑白皮蒸瓜方 / 77木瓜雪菜炖豆腐 / 77腹皮拌双耳 / 78砂仁拌平菇 / 78木香红参烧魔芋 / 79地骨皮拌茭白 / 80麻酱凤尾 / 80蒲公英红杞拌鲜藕 / 81山楂赤小豆海带丝 / 82赤小豆炖虎斑头 / 83莲子荷叶炒豆芽 / 84黄芩炒红白丝 / 84枸杞翠丝 / 85郁金醋汁瓜条 / 85参汁鲜菇豆苗汤 / 86枸杞山药炒春笋 / 87莲子橄榄熘鲜贝 / 88附片虾米炒白菜 / 89蒜蓉黄瓜拌肉丝 / 89山楂萝卜海藻汤 / 90赤芍素炒瓢瓜丝 / 90牵牛炒玉兰片 / 91决明素炒金针菇 / 92百合熘鸡片 / 93荷香瓜方 / 94生地笋尖焖豆腐 / 95乌梅冬菇烧面筋 / 96白术花螺粥 / 97泽泻胡萝卜粥 / 97茯苓党参玉米糊 / 98猪苓百合粥 / 98竹沥大黄粥 / 99葱白牛蛙砂煲粥 / 99黄芪生姜鳝丝粥 / 100甘草山药生鱼粥 / 101苍术豆浆粥 / 102大蒜生姜豇豆粥 / 102苡仁山药白菜粥 / 103独活灵芝蘑菇粥 / 103生姜甘草竹笋粥 / 104红枣赤豆甘薯粥 / 104五加皮乌梅粥 / 105葛根山药粥 / 105麻仁苡仁冬瓜汤 / 106苡仁芡实糯米粥 / 106荷叶茵陈粥 / 107苡仁绿豆粥 / 107茯苓莲心粥 / 108羌活赤豆粥 / 108姜皮荷叶粳米粥 / 109威灵仙山楂小米粥 / 109橘红芦荟粳米粥 / 101白芥葡萄粥 / 110紫苏葵籽糯米粥 / 111菜菔子赤豆糯米粥 / 111贝母萝卜粳米粥 / 112带丝荷叶水鸭汤 / 113双叶粳米粥 / 113陈皮冬瓜蚕豆粥 / 114青皮冬瓜鱼头粥 / 114二皮粥 / 115扁豆苡仁黑米粥 / 115川芎苡仁白鸭汤 / 116当归苡仁鲍鱼汤 / 117赤小豆冬瓜草鱼汤 / 118百合莲力瘦肉汤 / 119白果雪豆冬瓜汤 / 120首乌荷叶饮 / 120葛根山楂地瓜汤 / 121赤小豆鳊鱼汤 / 121赤小豆泽泻带鱼汤 / 122桂圆冬瓜墨鱼汤 / 123连翘发菜汤 / 124桑白皮麦冬蒸南瓜 / 125麦冬苡仁煮彩球 / 126苡仁麦冬烩鱼肚 / 127木瓜赤小豆炖凤爪 / 128酱蒜焖扁豆 / 129北沙参烩腌菜 / 130夏枯草竹笋鸡 / 131石斛荷叶蒸肉饼 / 132蒲公英荷叶蒸乳鸽 / 133芝麻天冬紫菜糕 / 134二花绿茶 / 134泽泻首乌降脂茶 / 135荷叶山楂苡仁茶 / 135槐角瓜皮乌龙茶 / 136三花洋参茶 / 136减肥茶 / 137莲心荷叶茶 / 137青果桑皮茶 / 138荷叶山楂消滞茶 / 138山萸槐角乌龙茶 / 139玉米须山楂根饮 / 139双花茶 / 140太子参百合茶 / 140葛根陈皮茶 / 141竹叶陈皮茶 / 141罗汉果山楂饮 / 142决明双花茶 / 142黄精薄荷饮 / 143祛脂茶 / 143橘皮麦冬绿茶饮 / 144金钱草枸杞茶 / 144陈皮枸杞烧乳鸽 / 145芦笋焖冬瓜 / 146车前茼蒿烩萝卜 / 146山楂翠衣香蕉饮 / 147茵陈松子烩香菇 / 147仙灵脾菊花煮茄子 / 148苡仁赤豆糯米饭 / 149酒制茯苓山楂饼 / 150绞股蓝旱莲草绿茶 / 150蜂蜜决明茶 / 151苻蓉桑葚茶 / 151牛蒡烧鸡翼 / 152黄芪烧鸡块 / 153山药党参烧鸡腿 / 154淮山烧萝卜 / 155党参蘑菇鸡 / 156枸杞炒腰片 / 157参菊肉丝 / 158芦荟熘鸡丝 / 159雪蛤乌鸡汤 / 160萝卜牛肚汤 / 161栗子猪腰粥 / 162川贝拌土豆丝 / 163芹菜蚬肉煲 / 164

<<减肥瘦身药膳食疗>>

章节摘录

书摘芝麻山楂瘦肉干 配方：山楂 40克 猪瘦肉 250克 料酒 10克 精盐 5克 味精 3克 白糖 5克 姜 5克 葱 10克 白芝麻 10克 芝麻油 10克 花生油 1000克(实耗50克) 制作：1. 将山楂切片，与猪瘦肉同煮，煮熟后将猪瘦肉捞起，切1厘米宽、4厘米长的粗条，加入精盐、味精、白糖、料酒、姜、葱腌制3小时后，丢弃姜、葱，捞起肉条，沥干水分；白芝麻炒香。

2. 将锅置武火上烧热，加入花生油，烧至油温六成热时，下入肉条炸黄，捞起，沥油；锅内再加适量花生油烧热，将肉条倒入锅内煸干，停火，捞起放入盘内。

加入炒香的白芝麻和芝麻油，即可食用。

功效：滋阴健脾，开胃消食，减肥美容。

适于身体肥胖者食用。

食法：每日、次，佐餐食用。

宜忌：肠胃不适，泄泻者不宜多食。

P3

## <<减肥瘦身药膳食疗>>

### 编辑推荐

减肥瘦身药膳，不光是一般食物上的简单搭配，更重要的是以中医理论作指导，加以促进瘦身的药物配合低热量甜食物原料，做出的美味可口的膳食。

本书为“大众养生药膳系列”中的一本，详细介绍了各种瘦身减肥药膳的配方、制作、功效等。所举药膳配方，疗效确切，效果明显。

本书既可作为瘦身人群的饮食计划参考，又可作为烹调爱好者的收藏。书中讲述的药膳操作简单、便捷，文字叙述通俗易懂，所涉及的药材易于购买。读者阅后即可做出可口的药膳来，实用性很强。

<<减肥瘦身药膳食疗>>

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>