

<<中国经典保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<中国经典保健药膳>>

13位ISBN编号：9787806975046

10位ISBN编号：7806975047

出版时间：2006-1

出版时间：海天出版社

作者：姚海扬

页数：233

字数：238000

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>

<<中国经典保健药膳>>

内容概要

清朝道光、光绪年间，姚氏家族在山东高唐开设多家中药店铺，悬壶济世，历数代为山左名医，其中最著名的姚定汉（字和泉）创立的树滋堂。

姚定汉自幼年习医，兼制中药，精通内妇儿及喉科医术，以医行世，所制高官厚禄丸散丹用方独特、享誉四邑；每遇疫疠，广施义诊，医德卓著。

民国时，山东柳城地区中医集考伤寒论，三百名中医应试位居第一。

后创办中和公司，涉足商贸，曾任高唐商会会长。

姚海扬为姚氏第三代传人。

本书按水产、禽蛋、畜肉、蔬果、面包、汤羹、药酒分类介绍了550余道经典药膳的制作方法和滋补养生功效，使用方便，一册在手，尽揽古今保健药膳精粹。

<<中国经典保健药膳>>

作者简介

姚海扬，1947年生人，中医世家，高唐“树滋堂”第三代传人。
1985年在济南主持筹建山东省第一家滋补药膳饭店“齐鲁药膳楼”，研制的滋补膳菜，誉称“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。
有《家庭补身美食》、《齐鲁药膳》、《中国食疗大典》、《中国保健药膳烹调制作》、《中国经

<<中国经典保健药膳>>

书籍目录

第一章 水产经典保健药膳 参蒸鳝段 烧鳝鱼 金针菇炒黄鳝 太子参鲍鱼 芪参鲤鱼 天麻蒸鱼头 天麻鲤鱼 赤豆鲤鱼 核桃草鱼头 川白炖鱼头 沙锅人参三文鱼头 肉鱼鲫鱼 鲫鱼炖豆腐 爆鱼莲鱼丁 鸡枞炒乌鱼 灵芝鱼皮 草虾白菜 品蘑烩鱼肚 白糖鱼肚 鸡粥鱼肚 菊花烩鱼片 山楂鱼球 荸荠鱼片 腰果鱼丁 黄芪枸杞炖老鲈 人参大排翅 花旗鱼翅 木瓜蟹黄翅 蟹鱼山药 贻贝韭苔炒蛋 海马滋补汤 翡翠虾仁 枸杞烤大虾 红杞虾球 香橙枸杞龙凤米 腰果虾仁香菇 苡蓉虾球 虾仁韭菜 荔枝虾仁 龙井虾仁 龙虾三吃 鸡蓉哈士蟆 冰糖哈士蟆 清蒸哈士蟆 果味哈士蟆 淮杞炖甲鱼.....第二章 禽肉经典保健药膳第三章 畜肉经典保健药膳第四章 蔬果经典保健药膳第五章 经典保健药膳面食第六章 经典保健药膳汤羹第七章 经典保健药酒

<<中国经典保健药膳>>

章节摘录

书摘鸡枞炒乌鱼 【原料】 主料：活鲫鱼250克。

配料：豆腐300克，熟火腿10克，冬笋15克，油菜15克，肥瘦猪肉50克，香菜5克。

调料：葱、姜、味精、料酒、精盐、猪油、高汤、花椒水适量。

【烹调制作】 (1)把豆腐切成小块。

鱼去鳞洗净。

油菜、葱切成段，火腿、冬笋、肥瘦猪肉切片，姜切片。

(2)鱼用开水焯一下，放入凉水内刮去黑皮，用水洗净。

将豆腐用开水烫过，沥净水待用。

(3)锅内放入猪油，油热下葱、姜，然后加入料酒、肉汤、肉片、火腿片、冬笋片、精盐、花椒水，烧开后放入鱼和豆腐，急火烧开再移文火炖20分钟，见汤呈乳白色发浓时取出葱、姜，加入味精，调好口味；放入香菜，倒入盛油菜的碗内。

【保健养生功效】鲫鱼为甘、温之品，性和缓，能行水而不燥，能补脾而不濡；配以高蛋白、益气利水的豆腐，是脾虚湿盛、水肿、体虚的食疗食补菜。

灵芝鱼皮 【原料】 主料：黑鱼肉300克。

配料：鲜莲子200克，鸡汤50克。

调料：花生油、料酒、盐、味精、葱、姜、芝麻油、鸡蛋清、湿淀粉。

【烹调制作】 (1)将黑鱼肉切成骰子丁，用盐、鸡蛋清、料酒和湿淀粉拌匀浆好。

(2)葱姜末放入碗内，加入盐、味精、鸡汤和湿淀粉对成汁。

(3)花生油烧至六成热，把浆好的鱼丁、鲜莲子放入油内拨散、滑透，捞出滤出油。

原锅留底油，倒入鱼丁和莲子，烹入对好的汁，颠翻几下，淋入芝麻油即成。

【保健养生功效】莲子性味甘、涩、平，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿，止脾泻、妇女带下。

黑鱼学名鳢鱼，性味甘、寒，强阳养阴，大补血气。

此菜有养心安神、益肾固涩、滋阴健脾的功效，也是女士补养美容佳肴。

P8-9

<<中国经典保健药膳>>

媒体关注与评论

书评中华保健药膳是中国饮食文化的最高峰，是中医养生之道和中国烹饪完美结合的产物。

<<中国经典保健药膳>>

编辑推荐

中华保健药膳是中国饮食文化的最高峰，是中医养生之道和中国烹饪完美结合的产物。本书为“树滋堂养生丛书”之一，按水产、禽蛋、畜肉、蔬果、面点、汤羹、药酒分类介绍了550余道经典药膳的制作方法和滋补养生功效。

<<中国经典保健药膳>>

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>