第一图书网, tushu007.com

<<保健菌膳>>

图书基本信息

书名：<<保健菌膳>>

13位ISBN编号：9787806977408

10位ISBN编号：7806977406

出版时间：2006-4

出版时间：海天出版社

作者：王冰

页数：248

字数：250000

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

“ 中国保健美食丛书 ”由中国药膳研究会和山东齐鲁肴馔餐饮工作室联合主编，养生专家、烹饪名师、营养师从中医食疗养生观、现代营养分析、烹调制作方法三个方面，详细介绍了我国传统保健美食。
本丛书分八个分册：保键果膳、保健菌膳、保健鱼膳、保健花膳、保健荤膳、保健素膳、保健谷膳、保健汤膳。
丛书合则集保健美食大成，分则独立成篇、各占一类，内容丰富实用，会使您明明白白地吃，简单方便地做，钉滋有味地享受，不知不觉地滋补养生，健康而有品位地生活。
鲜红的樱桃、金黄的枇杷、紫色的葡萄、香气浓郁的菠萝、甜爽多汁的西瓜、果肉丰腴的蜜桃……水果以它艳丽的色彩、诱人的香气、甜美的味道、多姿的形态，吸引着人们的视觉、味觉、嗅觉和心绪。
人们不仅仅贪婪地品味它，还赋予它美好的象征：如将桃称为仙桃、寿桃、圣桃、王母桃，象征健康、长寿，将“ 桃李满天下 ”形容教育出了很多学生；用石榴象征子女的众多；用花生、栗子表达早得贵子的期盼……在流传的故事中：所向无敌的勇力，因争食桃子而自相反目，残杀身亡（战国时期的二桃杀三士）；因听信魔鬼的谗言，夏娃摘食美丽的禁果——苹果，使它们夫妻以至于全人类永失天堂的乐园（圣经 · 创世纪）……水果以多方面的魅力，吸引着人们对它的“ 恋慕 ”。
《保健果膳》向您讲述了：百果之宗——梨，植物奶——葡萄，智慧之果——苹果，快乐之果——香蕉，果中之王——猕猴桃，百益之果——木瓜，天生白虎汤——西瓜，补肾之王——栗子，维C之王——大枣……使您知晓吃水果的学问，做水果菜肴和用水果保健养生的方法。

第一图书网, tushu007.com

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 ”，研制的滋补药膳菜，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

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、保健果膳的食用溯源二、保健果膳常用果品的性味和功能 大枣　山楂　无花果　木瓜　乌梅　甘蔗　龙眼肉　白果　西瓜　芒果　杨梅　杏子　杏仁　李子　芡实　枇杷　松子　苹果　金橘　柑　柚　枸杞子　柿子　柠檬　草莓　荔枝　香蕉　桃子　核桃仁　益智仁　荸荠　栗子　桑椹　莲子　菱　菠萝　甜瓜　甜橙　甜石榴　梨　猕猴桃　葡萄　落花生　番茄　番木瓜　榧子　樱桃　樱桃番茄　橄榄三、保健果膳的烹制技法　（一）果品入膳的形式　（二）切配与熟处理　（三）上浆、挂糊、勾芡　（四）烹制的火候　（五）调味　（六）烹制的技法四、保健果膳谱　（一）畜肉果膳　红枣炖肘　红枣煨蹄　红枣炖兔肉……　（二）禽蛋果膳　（三）水产果膳　（四）素食果膳　（五）单味果膳　（六）果品面点和粥　（七）果品汤羹　（八）果品茶酒　（九）保健果膳宴席五、常见病的果品药用选方

章节摘录

书摘食用菌菇是人类三大食物结构的组成部分(植物性食物——素食，动物性食物——荤食，菌菇类食物——菌食)。
由于它的美，口未和营养保健价值“四低一高”(低脂肪，低糖，低盐，低热量，高蛋白质)，因此食用菌菇被人们誉为“健康食品”。
全世界消费量每年以3%～5%的幅度递增。
寓医于食是中国医药的传统，中国医药对菌菇的保健养生功效和医疗作用有着独特的思维和悠久的实践。
以中医药理论为指导的保健菌膳，在中国饮馔的众多流派中独树～帜，被赞称为“山珍之王，庖厨珍品，宴席珍馐”。
食用菌菇之风大为流行，足以显示出菌菇在饮食品类中的显著地位。
中国是食用和培植菌菇最早的国家。
被西方称为“神奇的东方蘑菇”的灵芝，是菌菇中的精品，在公元前290年的《尔雅翼》就有了“芝，瑞草，一岁三华，无根而生”的记载。
周朝的《例子·汤问》中说“朽壤之上，有菌芝者”，并指出灵芝的保健功能：“煮百沸其味清芳，饮之明目，脑清，心静，肾坚，其宝物也。
”中国现存最早的药物学专著《神农本草经》所载药品分为上、中、下三品，上品药皆为有效，无毒者。
灵芝名列上品之中，被认为有“益心气，安惊魂，补肝益气，坚筋骨，好颜色，久服不老延年”的功效。
明朝李时珍在体草纲目》中引证历代有关灵芝的记载并提出自己的见解，认为灵芝味苦，性平，无毒，具有益心气、入心充血、助心充脉、安神、益肺气、补中、增智慧、好颜色、利关节、坚筋骨、祛痰、健胃、活血等功效，成为后世研究灵芝极为重要的资料。
由于神奇的功效和稀有而被称为“仙草”、“神芝”的灵芝现在已经大面积人工培植和加工，走入寻常百姓家，成为常用的保健品。
“灵芝茶”和“灵芝猪心”是保健菌膳的经典膳品。
中国是食用冬虫夏草最早的国家。
明代李时珍在《本草纲目》中确认雪蚕有“甘寒无毒，解内热渴疾”的功效。
清代名医吴仪洛在他的《本草从新》中记载了冬虫夏草的药用价值：“甘平保肺，益肾止血，化痰，已劳嗽。
”本草学家赵学敏在体草纲目拾遗》中指出“羌俗将夏草冬虫尊为上药，功与人参同”。
他在《本草纲目拾遗》中收载了保健菌膳中经典菜品“虫草鸭”的制作方法：“用夏草冬虫三五枚，老鸭一只，去肚杂，将鸭头劈开，放入夏草冬虫，以线扎好，酱油酒如常，蒸烂食．之，其药气能从头中直贯鸭全身，无不透浃。
凡病后虚损之人，每服一鸭，可抵人参一两。
”《橘园小识》介绍：“将冬虫夏草以酒浸数枚啖之，治腰膝间痛楚，有益肾之功，与鸭同煮食，宜老人。
”冬虫夏草作为滋补保健品颇负盛名，并广为流传。
1878年意大利学者将我国产的冬虫夏草命为“中国虫草”，此学名一直沿用至今。
冬虫夏草除了它的药用，已作为保健滋补品的生产主料，开发出多种保健滋补品。
茯苓在中国最早的药物学专著《神农本草经》被列为上品，被认为有“味甘平，主胸胁逆气，忧恚惊邪恐悸，心下结痛，寒热烦满，咳逆，口宜舌干，利小便”的功效。
用它制作的“茯苓夹饼”是著名的中国名吃。
木耳是中国的特产。
《本草纲目》对木耳的保健功能谓“轻身强志，断谷治痔。
”《本草问答》对银耳的功能称“治口干肺痿，痰郁咳逆”。

“ 冰糖银耳 ”是一款著名的菌膳甜食。
元朝王祯撰写的《农书》详细记录了山民大量人工培植香菇的方法和经验。
中医典籍《日用本草》对香菇评价“ 益气不饥，治风破血 ”。
《本草求真》谓蘑菇有“ 理气化痰，于肠胃有功。
”1974年台湾省首创“ 木屑塑胶包 ”(太空包)栽培香菇技术，取代“ 段木栽培法 ”，在国际沿用至今。
1990年台湾省首创全自动化生产菌菇技术。
1800年广东韶关南华寺僧人工栽培草菇，又称南华菇，并由华侨传授到东南亚各国，所以世界上把草菇称为“ 中国蘑菇 ”。
20世纪90年代以后，中国大量人工培植食用菌菇，成为生产和出口大国。
目前已大面积人工培植的有蘑菇、香菇、平菇、草菇、金针菇、黑木耳、猴头菇、银耳、竹荪、鸡腿蘑、茯苓、灵芝、灰树花。
菌菇不仅成为丰实的食物资源，还被研制成新型的真菌类保健品和药品，如用于治疗胃溃疡、十二指肠溃疡、胃窦炎的“ 猴头菌片 ”，用于治疗慢性气管炎和肺心病的“ 银耳芽孢糖浆 ”，用于治疗眩晕、神经衰弓弓、失眠、耳鸣、肢体麻木的“ 密环菌片 ”，用于治疗冠心病、气管炎、神经衰弱的“ 灵芝酊 ”、“ 灵芝糖浆 ”，用于驱痨补肺、镇咳祛痰的“ 虫草利肺片 ”，用于滋补强壮、益气健脾的“ 虫草蜂王浆胶囊 ”等。
菌菇人馔，并成为食中珍馐。
《饮膳正要》、《随园食单》、《居家必用事类全集》、《食宪鸿秘》等大量的食谱、食单中不乏列有以菌菇制作的名馔佳肴。
囊括八大菜系精华的“ 满汉全席 ”中菌菇菜有“ 松蘑烤鸡、烧羊肚菇、香菇海参、香菇烧鱼肚、大腿扒猴头、红烧猴头、松树猴头、油焖鲜蘑、鸡油香菇、竹荪鸭掌、口蘑鸡腰、蘑菇炒鹿丝、鲜蘑鱼骨、鲜蘑鹿肚、口蘑鱼片、茉莉冰糖银耳 ”，孔府宴中有“ 凤髓银耳、玉液银耳、瓤香菇、清汤竹荪 ”。
特别是佛教、道教的大兴、斋菜素菜成为一个独立的饮食流派，其主要原料是菌菇、豆类制品。
P2-4

媒体关注与评论

书评“ 中国保健美食丛书 ”由中国药膳研究会和山东齐鲁肴馔餐饮工作室联合主编，养生专家、烹饪名师、营养师从中医食疗养生观、现代营养分析、烹调制作方法三个方面，详细介绍了我国传统保健美食。

本丛书分八个分册：保键果膳、保健菌膳、保健鱼膳、保健花膳、保健荤膳、保健素膳、保健谷膳、保健汤膳。

丛书合则集保健美食大成，分则独立成篇、各占一类，内容丰富实用，会使您明明白白地吃，简单方便地做，有滋有味地享受，不知不觉地滋补养生，健康而有品位地生活。

编辑推荐

《保健军膳》向您介绍了各种动物肉类、脏器的性味和对人体的保健养生功能，保健荤膳的烹调食用方法、保健荤膳谱以及药用验方相信它会让您能够正确地了解和对待肉类食品，使您不会失去餐桌上肉食飘香的生活享受。

第一图书网, tushu007.com

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