

<<四季养生药膳宴>>

图书基本信息

书名：<<四季养生药膳宴>>

13位ISBN编号：9787534564185

10位ISBN编号：7534564182

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：谢英彪 主编

页数：99

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>

## <<四季养生药膳宴>>

### 内容概要

药膳为中华文化的瑰宝，是中医中药与食物烹饪长期结合、共同发展的产物，已引起世界的重视。化学药物的副作用及现代病、富贵病的大量涌现，使人们“回归大自然”的呼声日益高涨，简便有效的养生保健、治病康复的药膳越来越受到人们的欢迎。

不少餐馆饭店也纷纷推出药膳品种，供人们品尝和养生。

但药膳并非简单的药材加食材，其功效也不是药物加食物之和，而是药物和食物合理配合后的协同作用，尤其应根据不同的季节气候而设定不同的药膳，才能更好地指导群众配制药膳，指导餐馆饭店推出整套药膳宴。

为此，我们组织了全国著名药膳专家、特级烹饪技师共同编撰、制作了这本《四季养生药膳宴》，按春夏秋冬四季，每季推出普通型和高档型两套药膳宴。

每套药膳宴包括冷菜、热菜、点心，共计160道养生药膳，逐一介绍了每款药膳的原料、制作与功效。本书图文并茂，配以160幅精美的药膳照片以及部分药膳中使用的药材和食材照片，还有相关内容的小贴士等资料。

本书在药膳类图书中有所创新，以宴席形式推广药膳，更注意搭配和养生。

## <<四季养生药膳宴>>

### 作者简介

谢英彪，东晋宰相谢安第61代嫡孙。

现为南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院名医馆主任医师、南京中医药大学教授、南京继承名中医学术经验导师、国际特级药膳大师。

现任中国科普作家协会会员、江苏省科普作家协会常务理事兼医药卫生专业委员会副主任、南京科普作家协会

<<四季养生药膳宴>>

书籍目录

春季养生药膳宴	1. 春季普通型, 春回大地宴	(1) 冷菜	美味鲜虾	黄精鹅脯		
虾皮茭白	马兰香干	酱汁鹌鹑	陈皮牛腱	凉拌海带	翠丝金菇	(2)
热菜	鸽蛋凤尾虾	参汁炒牛柳	沙参狮子头	五彩芹菜丝	麦冬炒虾仁	
贝母蒸鳊鱼	蒜茸蒸鲜贝	白参炖乳鸽	清炒嫩芦笋	莲子老鳖汤	(3) 点	
心	三丁烧卖	荠菜春卷	2. 春季高档型, 春暖花开宴	(1) 冷菜	茶香活虾	
椒麻嫩鸡	虾子茭白	杜仲腰丝	太子参鹅	葱油苦瓜	盐水参鸭	当
归牛肉	(2) 热菜	金汤黄焖翅	乌龙银鳕鱼	天麻煲鱼头	桃仁炒韭菜	
灵芝大明虾	枸杞蒸甲鱼	茶树菇毛肚	翅汤娃娃菜	荔枝炒鸡片	雪山堆	
燕窝	(3) 点心	荠菜包子	豆枣合子	夏季养生药膳宴	秋季养生药膳宴	冬季养生药膳宴

## <<四季养生药膳宴>>

### 章节摘录

**春季养生药膳宴** 春季阳气渐渐升腾，自然界万物萌动，生机勃勃。温暖的气候影响着一切生物，人们也应根据春令的特点，采用药膳这一中华民族的瑰宝进行适宜滋补，以保障生命的正常活动。

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”

人体为了适应春季气候的变化，皮肤腠理已由冬令的致密而转为疏松，在五脏中肝的功能活动也较为旺盛。

所以有“春旺于肝”的说法。

所以，春季滋补药膳应适当注意到人体的这一生理特点。

对此，孙思邈在《备急千金要方》中提出了“省酸增甘，以养脾气”之说。

其意是要求少吃酸味食物，适当多吃点甜食。

这是根据中医传统的五味补五脏的理论，并结合五行相克的规律而提出的。

春季肝木旺盛，酸味是入肝的，肝得酸味则肝木更旺；肝是克脾的，所以多吃甘味药膳，能增强脾（指消化系统）功能，从而可防御肝的克伐。

不过在近代药膳滋补中，也不能完全机械地生搬硬套。

春季滋补药膳以“甘平”为原则，性味甘平或有清肝作用的药材有山药、茯苓、薏苡仁、灵芝、莲子、枸杞子等；食材有菠菜、芥菜、胡萝卜、荠菜、油菜、香椿、白菜等。

## <<四季养生药膳宴>>

### 编辑推荐

《四季养生药膳宴》全书通俗易懂，内容实用，可供全国各地餐馆饭店药膳师、厨师及普通家庭照谱掌勺，在大饱口福的同时，吃出健康，享受中华药膳的乐趣，《四季养生药膳宴》实为大众养生保健的良师益友。

<<四季养生药膳宴>>

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>