

<<药膳专家的1001养生事典>>

图书基本信息

书名：<<药膳专家的1001养生事典>>

13位ISBN编号：9787538622362

10位ISBN编号：7538622365

出版时间：2007-4

出版时间：吉林美术（图书经理部）

作者：金版文化 编

页数：264

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>

<<药膳专家的1001养生事典>>

内容概要

本书汇集了常见的养生药膳上百种，以传统中医药保健及食疗药膳养生为切入点，按其功能划分和编写，分别介绍了“补益气血”、“养颜美容”、“补肾助阳”、“滋养脏腑”、“调理脾胃”、“安神益智”、“延缓衰老”等药膳食方，每种药膳包括配料方法、做法步骤、养生功效等内容，药食同济，食到病除，体验了药膳养生的精华，不失为家庭日常保健的一本指导性读物。

<<药膳专家的1001养生事典>>

书籍目录

第一篇 养生药膳

适合女性的药膳

雪梨甜豆炒百合
花旗参炖乌鸡
桂圆养生粽
百合墨鱼粒
阿胶牛肉汤
桂圆煲猪心
百合炒红腰豆
参须枸杞炖鳗鱼
养肤猪脚汤
山药炖鸡汤
西芹百合炒白果
当归田七乌鸡汤
何首乌炒猪肝
枸杞牛肉汤
玉竹沙参焖老鸭
山药排骨汤
玉竹煮猪心
白果蒸鸡蛋
川贝酿雪梨
鹿茸炖乌鸡
天麻鸡肉饭
人参鹌鹑蛋
通草丝瓜对虾汤
灵芝黄芪炖肉
茯苓白豆腐
艾叶煮鸡蛋
灵芝炖猪尾
熟地当归鸡
黄精蒸土鸡
枸杞黄芪蒸鳊片
归芪补血乌鸡汤
黑枣参芪梅子汤
地黄乌鸡汤
芦荟西红柿汤
十全大补乌鸡汤
杜仲炖排骨
香菇旗鱼汤
地黄对虾汤
白果莲子乌鸡汤
枸杞韭菜炒虾仁
丹参桃红乌鸡汤
牛奶炖花生
当归羊肉汤

<<药膳专家的1001养生事典>>

黄精炖猪肉
川芎鸡蛋汤
首乌党参乌发膏
西洋参甲鱼汤
人参蒸嫩鸡
补气玉米排骨汤
鲜人参炖竹丝鸡
冬瓜薏仁鸭
红枣乌鸡汤
首乌猪脑汤
党参煮马铃薯
鱼腥草乌鸡汤
黑豆洋菜糕
人参蜂蜜粥
首乌黑豆煲鸡爪
适合男性的药膳
冬虫夏草鸡
板栗香菇焖鸡翅
虫草红枣炖甲鱼
人参黄芪蒸甲鱼
板栗枸杞粥
党参枸杞红枣汤
苁蓉海参鸽蛋
巴戟天海参煲
虫草瘦肉粥
海马虾仁童子鸡
海马龙骨汤
鹿茸枸杞蒸虾
板栗排骨汤
鳗鱼枸杞汤
当归生地烧羊肉
鸡丝炒百合金针
黄芪牛肉蔬菜汤
黄芪山药鲫鱼汤
芡实莲子薏仁汤
巴戟天黑豆鸡汤
虫草枸杞鸭汤
五子下水汤
苁蓉黄精氽汤
杜仲寄生鸡汤
首乌核桃粥
附子蒸羊肉
补骨脂芡实鸭汤
三仙烩猪腰
清心莲子田鸡汤
六味地黄鸡汤
肾气乌鸡汤

<<药膳专家的1001养生事典>>

参麦五味乌鸡汤
金锁固精鸭汤
虫草海马炖鲜鲍
杜仲牛肉
滋养灵芝鸡
强精党参牛尾汤
猪肚炒莲子
三味羊肉汤
莲子百合排骨汤
锁阳羊肉汤
菟丝子烩鳝鱼
核桃鱼头汤
当归炖猪心
双仁菠菜猪肝汤
黑豆苡蓉汤
香菇鸡丝粥
虫草响螺鸭
双枣莲藕炖排骨
红枣当归鸡腿
四神沙参猪肚汤
陈皮话梅鸡
苡蓉羊肉粥
党参黄芪排骨
当归苡蓉炖羊肉
苡蓉黄芪虫草鸡
五味子爆羊腰
党参煲牛蛙

适合各种体质的药膳

无花果木耳肠汤
红枣鸡腿汤
糖醋肉丸子
补气人参西红柿面
土茯苓灵芝炖龟
补脑益智家常面
山药土茯苓煲瘦肉
人参雪梨乌鸡汤
双雪木瓜猪肺汤
西红柿肉酱烩豆腐
玉米红枣瘦肉粥
草莓小虾球
养眼鲜鱼粥
黑豆猪皮汤
山药银杏瘦肉粥
清炒红椒莲子
松子仁鲩鱼
松仁炒玉米
抗敏关东煮

<<药膳专家的1001养生事典>>

西洋芹多味鸡
玄参萝卜、清咽汤
白果玉竹猪肚煲
川芎黄芪炖鱼头
山药内金黄鳝汤
土茯苓鳝鱼汤
田七煮鸡蛋
玄参炖猪肝
枸杞鱼片粥
山楂牛肉盅
山药煮鲑鱼
润肺乌龙面
枸杞蒸猪蹄
多味百合蔬菜
陈丝里脊肉
参片莲子汤
无花果煎鸡肝
枸杞地黄肠粉
海鲜山药饼
莲子茯神猪心汤
黄花木耳肉片汤
麦枣甘草萝卜汤
玉米笋炒山药
丁香多味鸡腿
山药炒甜豆
大黄绿豆汤
当归芍药多味排骨
五加皮烧牛肉
牛膝蔬菜鱼丸
黄芪猪肝汤
冰冻红豆薏仁
玉竹三味排骨
蘑菇海鲜汤
首乌枸杞乌骨鸡
强肝菊香肝片
白术黄芪煮鱼
白术党参茯苓粥
发菜枸杞炒丝瓜
玉带绿花椰菜
白果豆腐炒虾仁
椰菜炒蛤蜊
黑白木耳炒芹菜
黄芪豆芽牛肉汤
天麻枸杞鱼头汤
黄瓜扒百合
四物炖豆皮
消脂金橘茶

<<药膳专家的1001养生事典>>

西洋参炖土鸡
茵陈甘草蛤蚧汤
糖枣芹菜汤
首乌红枣粥
笋片首乌鸡丁
胡桃豆腐汤
四神粉煲豆腐
六神安神鸡汤
药膳排骨汤
车前草猪肚汤
沙参泥鳅汤
猴头菇螺片汤
猴头鸡块汤
鹿杞煲鸡汤
川芎白芷炖鱼头
熟地龙骨煲冬瓜汤
红枣枸杞鸡汤
天花粉鳝鱼汤

第二篇 养生甜品

牛奶红枣粥
木瓜炖银耳
木瓜冰糖炖燕窝
核桃枸杞蒸糕
玫瑰枸杞养颜羹
猪蹄煮花生
甘草冰糖炖香蕉
甜酒煮阿胶
甜酒煮灵芝
枸杞菊花粥
黑芝麻山药糊
葛根粉甜粥
柴胡秋梨汤
参枣甜糯米
四仁鸡蛋粥
鲜百合粳米粥
大枣柏子小米粥
银耳雪梨汤
绿豆燕麦粥
荞麦桂圆红枣粥
酒酿红枣蛋
红豆薏仁汤
金瓜百合甜点
冰糖鲜百合
莲子红枣糯米粥
莲子芡实薏米粥
人参红枣粥
人参莲子汤

<<药膳专家的1001养生事典>>

银耳橘子汤
四仙莲藕汤
莲子银耳桂蜜汤
枸杞银耳汤
杨桃紫苏梅甜汤
苜蓿芽寿司
银耳酸奶羹
黄瓜葡萄柚沙拉
桑白葡萄果冻
桑杏菊花甜汤
板蓝根西瓜汁
养生黑豆奶
瞿麦排毒汁
纤瘦蔬菜汤
板蓝根排毒茶
桑叶清新茶
五香鲜奶茶
杏仁芝麻糊
莲蓬冰糖饮
荷叶鲜藕茶
百合红豆甜汤
半枝莲蛇舌草茶
银耳山药羹
灵芝核桃枸杞汤
酸枣仁粳米粥
薏仁南瓜浓汤
桂圆山药红枣汤
糯米甜红枣
粳米枸杞粥
四宝鲜甜汤
莲子紫米粥
美味八宝粥
莲子山药甜汤
桑叶五行糊
蒲公英金银花茶
沙参百合甜枣粥
陈皮冰糖汁
雪蛤枸杞甜汤
红枣桂圆茶
玫瑰香附茶
菊花山楂饮
西洋参红枣汤
天门冬鲜茶
首乌黑芝麻茶
玉竹西洋参茶
金枣甜绿茶
柠檬蜜水汁

<<药膳专家的1001养生事典>>

杏仁鲜果酸奶
鱼腥草红枣茶
茅根莲藕汤
蜂蜜桂花糕
菊花决明子茶
黄芪红枣枸杞汤
枸杞菊花饮
黑豆桂圆汤
莲藕红枣汤
枸杞菠萝银耳汤
陈皮绿豆汤
柚子皮甜汤
麦芽乌梅饮
车前草红枣汤
党参红枣糯米饭
菊花糖蜜水
银花白菊饮
石莲花枫糖果冻
紫米甜饭团
蔬菜鲜饭团
党参桂圆糕
桑菊薄荷饮
杏仁豆奶饮
止咳梨子冻
糖蜜星星果
松子雪花粥
洛神甘蔗茶
洛神水果沙拉
核桃芝麻糊
椰香地瓜奶
葛根枸杞茶
鲜甜酸梅汤
三珍鲜果冻
红枣马蹄汤
茯苓杏片松糕
西洋参麦冬粥
百合豆沙羊羹

第三篇 附录
关于高汤
鸡胸骨高汤
大骨高汤
素高汤
关于中药材
介绍与功效

<<药膳专家的1001养生事典>>

章节摘录

版权页：插图：

<<药膳专家的1001养生事典>>

编辑推荐

《药膳专家的1001养生事典》编辑推荐：补益气血、补肾助阳、滋养脏腑、养颜美容、调理脾胃、安神益智、延缓衰老。

药食同源，食物四性、五味治百病，中华经典药膳健康养生宝典，名医悉心指导，针对国人体质打造。

著名中医专家专文推荐。

最普通的食物蕴涵最大的养生智慧，教你用家常食材做出具备滋补奇效的养生上品。

按人群与功效分类编排，满足一家老小、一年四季之需，满足日常百病对症调理之需：补益气血、补肾助阳、滋养脏腑、养颜美容、调理脾胃、安神益智、延缓衰老……

图文详解每道药膳的制作方法，“养生提示”介绍养生功效、食用宜忌、适用人群，实为居家必备的药膳大全。

著名中医专家、卢延年教授专文推荐。

<<药膳专家的1001养生事典>>

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>