

<<家常药膳>>

图书基本信息

书名：<<家常药膳>>

13位ISBN编号：9787807598190

10位ISBN编号：7807598190

出版时间：2009-5

出版时间：《实用生活》编委会 万卷出版公司 (2009-05出版)

作者：《实用生活》编委会

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>

<<家常药膳>>

前言

本草为中医药学总称，以本草入食，即为药膳，源远流长。

其旨在中医学、烹饪学和营养学的指导下，制作而成的色、香、味、形俱全的美味食品，药借食力，食助药威，让我们在享受美食的同时，身体得到滋补，疾病得到防治。

这本《家常药膳》，精心打造300道菜品，全书分为养颜益气餐、延年益寿餐、滋补强身餐、保健调理餐四个部分。

让您有针对性的调理机体、增强体质，从而拥有健康的体格和美丽的容颜。

书中菜品，做法简洁，一学就会。

与众不同的是，我们还奉上养生指导、营养价值、保健功效等小贴士，让您在享受美味之余，亦能掌握更多的保健养生知识。

药膳的选择要因人而异，因时制宜。

春季宜平补，可选用党参、枸杞等配膳，以助正气生发；夏季宜清补，可选用莲子、薄荷等配膳，以生津消暑；秋季宜滋润，可选用金银花、百合等配膳，以润燥平风；冬季宜温补，可选用山药、大枣等配膳，以温阳驱寒。

《家常药膳》，让您的饮食更科学，生活更快乐！

<<家常药膳>>

内容概要

这本《家常药膳》，精心打造300道菜品，全书分为养颜益气餐、延年益寿餐、滋补强身餐、保健调理餐四个部分。

让您有针对性的调理机体、增强体质，从而拥有健康的体格和美丽的容颜。

书中菜品，做法简洁，一学就会。

与众不同的是，我们还奉上养生指导、营养价值、保健功效等小贴士，让您在享受美味之余，亦能掌握更多的保健养生知识。

<<家常药膳>>

书籍目录

养颜益气餐丝瓜美颜汤 丝瓜瘦肉汤西红柿丝瓜汤 丝瓜粥 甜椒炒丝瓜木耳海螺汤 黑木耳炒芹菜鸡蓉木
 耳粥 滋润双耳粥 山药鸡蛋黄粥山药奶肉羹 山药汤圆山药炖乌鸡 淮山石莲粥 黄芪淮山药粥山药柿饼粥
 山药鸡子黄粥山药大米粥 神仙山药粥 山药栗子粥山药牛肚汤 小米淮山粥小麦山药粥 扁豆山药粥 山
 药枸杞粥山药粥 黄芪山药粥山药蛋黄粥 红枣芹菜汤 红枣绿豆炖排骨红枣桃仁粥 百合莲子红枣粥冬虫
 草水鸭汤 红枣生姜粥马蹄水鸭汤 银花水鸭汤 荷香一品鸭黄芪野猪肉粥 野鸭赤小豆粥 姜芽炒鸭片人参
 滋补鸭 冬瓜干贝煲老鸭汤绿豆老鸭汤 珍珠笋苹果鸭心汤 椰子鸡肉汤蜜瓜螺头鸡汤 八珍母鸡汤安眠补
 养汤 陈皮乌鸡汤 五香鸡血汤人参大枣炖乌鸡 粉蒸鸡块八宝鸡汤 酒蒸鸡块 白菜鸡汤海参炖鸡 小麦鸡血
 粥乌雄鸡粥 圆肉虫草乌鸡汤 雄鸡粥芪药鸡金粥 鸡肝粥鸡肉皮蛋粥 鸡蓉葵花汤 鸡汤鲜蘑豌豆汤香菇鸡丝
 汤面 苕麻根鸡肉汤香浓鸡汤大米粥 芙蓉鸡粥 银耳鸽汤口蘑煲鸡 冰糖湘莲雪梨瘦肉汤 紫菜瘦肉汤 白鲜
 皮酒马齿苋瘦肉汤 茭瓜炒肉菜丝肉末粥 蒸豆腐圆子 参归猪腰汤猪蹄香菇粥 猪蹄筋黄豆汤猪蹄粥 南沙
 参炖肉 猪胰薏米粥猪肚白术粥 黄花菜瘦肉粥 猪肾粥 人参猪肚 清炖肚片汤猪肝绿豆粥 红烧牛肉汤首乌
 黄豆烩猪肝 榨菜蒸牛肉片 香菇炖牛肉小笼粉蒸牛肉片 清炖香牛肉香酥茄夹 牛肚大米粥牛肚薏米粥 地
 黄甜鸡汤 归耆鸡汤归芪乌鸡养颜汤 黄精杞子乌鸡汤 荔枝龙眼老鸽汤养生益寿餐陈皮鸭 葱炖猪蹄 焖鹅
 脚翼 枸杞肉丝香酥鸽子 椰味肥鸡 三鲜烩鱼唇 白炖雏鸡乳鸽银耳汤 党参老鸽汤 老鸡胡椒根汤黑豆牛尾
 汤鸭心燕窝汤 小米羊肉粥 菟丝炖鹌鹑 淮山芝麻粥滋补强身餐当归羊肉粥 羊奶冰糖蛋花汤 羊肾粥 枸杞
 羊肾粥羊骨粥 鱼鳔黄芪羊肉粥 苡蓉羊肉粥 羊肉粥白果羊肾粥 清炖鳖汤 清炖甲鱼 天麻当归甲鱼汤八卦
 粥 虫草玉竹甲鱼汤 竹叶粥 加味柴胡疏肝粥菊花脑粥 荷叶粥 韭菜鲫鱼汤 槐花粥安胎鲤鱼粥 橄榄螺头
 汤 锁阳粥 芝麻蜂蜜粥黄芪人参益气粥 人参玉 米粥 人参粥 补中升阳粥 参芪白莲粥 参耆粥 人参三七
 粥 黄芪人参粥保健调理餐桂参粥 菊花粥 桑菊粥 枸杞子粥十全补血粥 冬瓜枸杞粥 榛子杞子粥 枸杞油
 菜粥银菊葛根粥 百合雪梨汤 荸荠炖银耳 香酥八块胡萝卜土豆泥汤 罗汉全斋 玉簪花粥 百合粥四丝干贝
 银花莲子端 金银花粥 莲子粥 栀子仁粥 南瓜团圆鲜 荷叶冬瓜粥 姜茶乌梅粥 梅花粥 黄精鳝片 当归补血
 粥 莲花米粥荷蒂粥菊芽粥菊花决明子粥 炖软糯海参 碧绿魔芋粥参芪胶艾粥石斛粥 韭菜粥 大米荔枝粥
 核桃仁粥菟丝螬蛸止遗粥 水陆二味粥 花椒粥 姜汁大虾 栗子糯米粥, 紫河车鹿角胶粥麦冬牡蛎烩饭天
 冬黑豆粥 疏肝粥 决明子粥 冬虫夏草煲乳鸽 菟丝子粥 菠菜泥老鸡蛋 百合杏仁粥 五仁粳米粥沙参银耳
 粥金芽牛肚 银翘解毒粥 万寿果粥 板兰根粥麦冬粥 加味蒲公英粥 加味芦根粥 酱爆胡萝卜肉丁炒辣味丝
 瓜 薏米萆粥 麦门冬粥 通草赤小豆粥茅根粥 胡萝卜炒雪菜 腐竹白果粥 炮姜白术粥赤石脂干姜粥 五皮
 粥 藿香正气粥 鱼香苦瓜葛根粥 清暑益气粥 荷叶莲藕粥 芹菜炒鲜香菇胡萍粥 鲜香菇豆苗 黑芝麻粥 坤
 草粥薤白粥 虫草粥 芙蓉菜花 焦三仙粥芥末菠菜 加味金樱子粥 加味车前子粥泽泻粥榛子粥 豆浆粥 三
 七首乌粥 番茄菜花珍珠芋丸 参薏粥 二仁粥 生地黄粥竹沥粥 龙胆草粥 苏麻粥 玉丁桂花蛋百部粥 葵菜
 粥 鲜香菇烧冬瓜 柏子仁粥桑仁粥五仁粥鲜益母草粥 炒双冬 增液粥 仙人粥防风粥 辣味笋 发汗鼓粥 干
 姜花椒粥苏子粥 辣椒粥 茴香粥 烧茄子川乌粥 甘松粥 甘楞粥 葱白粥 大麻仁粥炆青辣椒兰花粥 芡实粥
 凌霄花阿胶粥 莴苣子粥桃仁粥 青煊鲜蚕豆两地槐花粥 开郁种玉粥 更年康粥 韭菜炒鸡蛋黄芪南瓜粥 紫
 河车粥 黄瓜虾仁 海马小米粥益母草汁粥 陈皮粥 酱烧莴笋 当归粥莲子芋肉粥 巧炒豆渣 桃仁红花粥 牛
 蒡燕麦粥

<<家常药膳>>

章节摘录

插图：胡萝卜土豆泥汤材料：土豆100克，胡萝卜50克，盐2克。

1土豆、胡萝卜分别洗净，土豆去皮。

2将土豆、胡萝卜切成小块。

3将胡萝卜、土豆块一起放入锅内加水、盐煮软，压制成泥。

4把泥用煮土豆和胡萝卜的汤冲开搅匀，再加适量盐调味即可。

胡萝卜含有丰富的维生素c和微量元素锌，有助手增强机体的免疫功能，提高抗病能力。

罗汉全斋材料：土豆、豆腐、刀豆、蕨菜、白菜各50克，海带、粉丝各25克，香菇、冬笋、花生仁、蘑菇、菜花、胡萝卜、木耳、腐竹、面筋各15克，花生油20克，香油10克，淀粉10克，料酒10克，酱油、盐、白砂糖各适量。

1将蕨菜用清水冲洗干净，挤干水分；刀豆，白菜。

冬笋、蘑菇用清水冲洗干净，切好备用；把香菇、胡萝卜，菜花用清水冲洗干净，切成小块；腐竹切成段，把筋也切开木耳、海带用清水冲洗干净切成丝；花生、胡萝卜氽透。

2往锅里倒入适量的食用油，待油烧至八成熟时将所有材料倒入锅中炒，加入盐、酱油、白糖、料酒、高汤煮炖熟烂。

3开锅后用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

玉簪花粥材料：玉簪花15克，红花12克，粳米100克，红糖适量。

将玉簪花、红花煎取浓汁去渣，粳米加水适量。

煮沸后调入药汁及红糖，同煮为粥。保健功效：此粥活血行淤，养血育阴，适用于气血淤阻之痛经，月经不调。

百合粥材料：粳米700克，百合50克，白糖适量。

粳米、百合洗净，加适量水煮成粥，加入白糖调味即可。

百合含有黏液质，具有润燥清热之功效，并且有秋水仙碱等多种生物碱，不仅有良好的营养滋补之功，能养心安神，润肺止咳。

保健功效：此粥有滋阴液、养心肺、安神止咳的功效。

<<家常药膳>>

编辑推荐

300道健康药膳，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

《家常药膳》全面提供药食同源配菜方案、饮食宜忌等，丰富实用，开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

<<家常药膳>>

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>