

<<药膳养生菜谱>>

图书基本信息

书名：<<药膳养生菜谱>>

13位ISBN编号：9787543668935

10位ISBN编号：7543668939

出版时间：2011-1

出版时间：美食生活工作室 青岛出版社 (2011-01出版)

作者：美食生活工作室 编

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>

## <<药膳养生菜谱>>

### 内容概要

《药膳养生菜谱》是健康饮食系列图书，162道美味菜肴+68个健康忠告+38条烹调技巧，药膳养生综述、春、夏、秋、冬药膳养生食谱大全等内容。美味、健康又营养，是每一位健康人士爱好美食必不可少的图书。

## &lt;&lt;药膳养生菜谱&gt;&gt;

## 书籍目录

01 药膳养生综述 药膳简介 药膳的应用原则 02 春季药膳养生 春季药膳养生原则 春季药补如何选材 动物肝 补肝明目, 养血 何首乌猪肝 参地炖猪肝 枸杞猪肝汤 杭白菊猪肝汤 白菜枸杞猪肝汤 雪耳枸杞鸡肝汤 山药花生烧兔肝 动物肚 补益脾胃, 补精益气 参杞烧肚片 茯苓砂仁肚片 黄芪炖肉肚 腐竹白果煲猪肚 山药炖猪小肚 当归玉竹牛肚 党参羊肉肚 鸽肉 补气虚, 益精血 黄芪乳鸽 北芪党参炖老鸽 芪精桃仁煨乳鸽 苡蓉杜仲鸽 鸽肉山药玉竹汤 天麻炖老鸽 沙参螺头煲乳鸽 高丽参鸽汤 山药 健脾养胃, 滋肾益精 山药莲子苡仁粥 山药汤圆 红豆山药盒 红烧栗子淮山药 炒山药丝 西红柿炒山药 山药鳗鲡汤 山药胡萝卜鸡汤 党参 补中益气, 健脾益肺 党参阿胶糖饮 参归猪心 益气养身汤 党参泥鳅汤 黄芪 补气固表, 利水消肿 黄芪红茶 黄芪小米粥 黄芪彩珠 补血乌鸡汤 鲜虾黄芪猪展汤 03 夏季药膳养生 夏季药膳养生原则 夏季药补如何选材 夏季进补, 冬病夏治 猪瘦肉 补中益气, 强身健体 蘑菇丝瓜熘肉片 黄芪猪肉煲 鲍鱼百合瘦肉汤 黄精蒸猪肘 地骨皮炖猪蹄 猪心 安神定惊, 齐心补血 玉竹猪心 灵芝猪心 草菇猪心 肉片饭 鸡肉 温中益气, 补虚填精 芪麻鸡 升麻黄芪炖鸡 黄芪猴头鸡汤 党参黄芪炖母鸡 黄精炖鸡块 参精炖乌鸡 八宝鸡汤 莲藕 健脾开胃, 益血补心 桃仁莲藕汤 绿豆藕合 蜜汁莲子藕 莲子 清心醒脾, 养心安神 银耳百合莲子羹 黑豆莲子茶 百合莲子煨鸡 清心绿豆汤 莲子圆肉蛋汤 莲子银耳菠菜汤 04 秋季药膳养生 秋季药补方法 秋季进补如何选材 猪瘦肉 补中益气, 强身健体 百合莲子煨猪肉 冬贝瘦肉汤 猪瘦肉杏仁汤 白菜杏仁猪肉包 霸王花银杏煲猪展 鹌鹑蛋 补益气血, 强身健脑 荸荠炒鹌鹑蛋 灵芝红枣鹌鹑蛋汤 猪肺 补虚润燥, 止咳止血 杏仁银肺汤 柠檬猪肺汤 猪肺白菜杏仁汤 鸡肉 温中益气, 补虚填精 核桃鸡丁 杏仁蒸鸡 党参玉竹煲老鸡 鸭肉 大补虚劳, 滋阴清热 参术茯苓蒸鸭 黄芪煨鸭 鸭丝粥 甘草红花老鸭汤 沙参玉竹老鸭汤 神仙鸭 陈皮芋头鸭 鲫鱼 和中补虚, 除湿利水 双花鲫鱼汤 天麻鲫鱼 紫蔻陈皮烧鲫鱼 鳝鱼 温阳健脾, 滋补肝肾 黄精炒鳝丝 茭白炒鳝丝 蒸鳝鱼 茄皮烧鳝片 银芽炒鳝丝 烧黄鳝 百合 养心安神, 润肺止咳 百合鳗鱼 西芹百合 芦荟炒百合 百合炖猪蹄 川贝 润肺止咳, 化痰平喘 茯苓川贝梨羹 鲫鱼川贝汤 玉竹川贝煲珍珠鸡 银耳 益气清肠, 滋阴润肺 杏桂银耳冬菇汤 银耳豆腐汤 冰糖银耳炖雪蛤 柚子 化痰止咳, 理气止痛 柚子肉炖鸡 柚皮炖橄榄 柚衣黄豆猪尾煲 柚子茶 银杏 敛肺气, 定喘嗽 银杏南瓜汤 枸杞银杏莲藕粥 ..... 05 冬季药膳养生

## <<药膳养生菜谱>>

### 章节摘录

版权页：插图： 秋季药补方法 秋季进补药物应偏于柔润温养，但又应温而不热，凉而不寒，总体上以不伤阳不耗阴为要。

其中，中药滋补以清润为主，如选用桑叶、桑白皮、太子参、西洋参等，或采用清燥益气生津配方；还可选用百合、沙参、蜂蜜、麦冬、生地、玉竹、玄参、白芍、天花粉、瓜蒌皮、莱菔子等，以滋阴润肺濡肠；还可选用黄芪、党参、人参、白术、山药、莲子、大枣、核桃仁、白果等，以健脾补肾。清燥救肺汤由沙参、麦冬、桑叶、胡麻仁、甘草、杏仁、石膏、阿胶、枇杷叶制成，是重要的秋令进补方。

秋燥伤津者要多吃蔬菜、水果，如生梨、柚子、荸荠、甘蔗等，以润肺生津，其中柚子为最佳果品。秋季进补如何选材 适合秋季进补的药材西洋参、百合、蛤蚧、沙参、太子参、地骨皮、阿胶、天冬、麦冬、熟地。

适合秋季进补的中成药人参银耳晶、麦味地黄丸、大补阴丸、二冬膏、琼玉膏、银耳补汁、河车大造丸、薯蓣丸、阿胶滋补精（冲剂）、雪蛤参精等。

<<药膳养生菜谱>>

编辑推荐

《药膳养生菜谱》由青岛出版社出版。

<<药膳养生菜谱>>

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>