

<<中华药膳>>

图书基本信息

书名：<<中华药膳>>

13位ISBN编号：9787546402192

10位ISBN编号：7546402190

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

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>

## <<中华药膳>>

### 内容概要

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。

药膳并不是食物与中药的简单加工，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，由药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

《中华药膳》从医学医理的角度出发，根据人体各个不同部位的需求，给予不同的药膳进行食疗，使人体机能得到更好的改善。

## &lt;&lt;中华药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 食疗文化概述

中国食疗文化源远流长

中医饮食营养观

食疗功效有几何

食物的“黄金搭档”

食疗的“地雷区”

## 第二篇 消化系统理疗篇

慢性萎缩性胃炎 胆囊炎与胆结石 便秘 病毒性肝炎 胃溃疡与十二指肠溃疡 肝硬化 结肠癌与直肠癌

清热泻火药膳系列 野生金霍斛蝎子炖老鸡 小米粳 洋参双雪瘦肉汤 糯香排骨

健脾和胃药膳系列 山药膏蟹煲 山药鸡丝粥

消食化积药膳系列 蜜汁山楂 莲子淮山鸽子汤 山药莲子猪肚汤 葛花苦瓜排骨汤 生姜大枣汤

番茄红薯牛肉汤

## 第三篇 神经系统调养篇

失眠 头痛 癫痫 三叉神经痛

安神补脑药膳系列 脆银耳 蘑菇氽羊肉丸 莲子田鸡汤 天麻枸杞猪脑汤 大蒜拌牡蛎

宁心镇静药膳系列 酱炖雉鸡肉 洋葱炒甜椒 香菇糙米饭 青葱炒虾米 党参大枣猪心汤

## 第四篇 呼吸系统调养篇

肺病 慢性支气管炎 急性支气管炎 哮喘性支气管炎

散风化痰药膳系列 牛肉烩百合 菜干猪肺汤 白果青鱼丸 参苓大枣鸡汤

清热利咽药膳系列 药材煮三色蛋 橄榄木耳炖猪肉 菊花北芪炖鹌鹑 金霍斛虫花炖乳鸽 清补

凉乌鸡汤

止咳平喘药膳系列 川贝雪梨炖鹌鹑 苦瓜干贝炖龙骨 沙参玉竹炖乳鸽

## 第五篇 循环系统调养篇

具有降脂作用的食物 高脂血症患者如何合理饮食

清热凉血药膳系列 清炒藕片 绿豆沙 牛肉萝卜豆腐火锅 归芪生姜羊肉汤 黄芪鲜菇炖黄鳝

降压排毒药膳系列 五味双参炖鲫鱼 天麻炖鹌鹑

养心除脂药膳系列 什锦火锅汤煲 三色兔丁 牛肉莲子红枣汤 五子养心粥

## 第六篇 运动系统调养篇

运动系统疾病的分类 运动系统疾病的临床表现 运动系统疾病的饮食禁忌

强壮筋骨药膳系列 五香牛肉 牛大力炖鹿蹄 归参山药炒猪腰 山药牛筋 人参牛肉冻 牛杂萝卜汤

养血生肌药膳系列 人参鸡丝冷盘 荷香红枣蒸甲鱼 红糟羊肉汤 蜜汁莲藕 花生煲猪尾 草菇炒田鸡 松仁枸杞炒饭

## 第七篇 内分泌系统调养篇

内分泌的概念及分类 常见内分泌疾病的调理

清热燥湿药膳系列 银芽炒鳝丝 红枣炖兔肉 芹菜拌腐竹 干炒苦瓜

降糖解毒药膳系列 黑豆党参煲塘虱 什锦瓦罐汤 蟹棒韭菜花 白菜煮豆腐

平肝润肤药膳系列 蛤蜊冬瓜盅 姜丝乌梅蒸草鱼

## 第八篇 泌尿与生殖系统调养篇

阳痿 早泄 遗精 月经不调 痛经 阴道炎

除湿利尿药膳系列 巴戟花胶炖鲜鹿尾巴 人参甲鱼炖老鸽 白切羊肉 羊肾红枣汤

滋阴助阳药膳系列 巴戟苁蓉炖鹿鞭 极品蒸大虾 牛鞭姜汤 鳗鱼枸杞汤 苁蓉黄精氽骨汤

补气养血药膳系列 汁淋菠菜猪肝 四物鸡汤 老姜炖鸭 人参红枣炖乌鸡

调经止带药膳系列 池底参炖羊胎 墨鱼黄花菜炖五花肉 墨鱼汁炒饭 蔬菜炒刺参

## 第九篇 美容明目调养篇

<<中华药膳>>

饮食美容法的概念 饮食明目

美容养颜药膳系列 花菇炖竹荪 冰糖燕窝炖鸽肉 姜酒土鸡汤 阿胶龙眼芝麻糊 红萝卜橙香鸡  
芙蓉蒸蛋 青瓜拌牛柳

乌发明目药膳系列 家常胡萝卜片 青菜干贝烩洋菇 凤梨炒肉片 松子胡萝卜

增强免疫力药膳系列 花雕黄鱼 醉鲜长江鲥鱼 山药炖牛肉 冬虫夏草炖鸭汤 花胶猪腰烩牛蛙  
凉拌山药丝

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>