

<<中国保健药膳烹制制作>>

图书基本信息

书名：<<中国保健药膳烹制制作>>

13位ISBN编号：9787806975053

10位ISBN编号：7806975055

出版时间：2006-1

出版时间：海天出版社

作者：姚海扬

页数：249

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>

<<中国保健药膳烹调制作>>

内容概要

《中国保健药膳烹调制作》介绍了保健药膳的基础理论应用原则，药膳常用原料性味和功能，烹调制作的技法，保健药膳菜肴、粥、汤、面点、茶、酒的制作方法和范例，是餐饮业人士和药膳烹调爱好者学习制作药膳和自我保健的良师益友。

《中国保健药膳烹调制作》主要介绍了中国保健药膳的历史渊源、理论基础、应用原则、常用药膳食物性味功效，尤重中国保健药膳烹调制作的研究，包括了保健药酒、保健药茶、保健药粥、保健菜肴、保健汤羹、保健面点，是保健药膳制作的技术指导书，读后深觉此书既有中医药特色，又有实践性和可操作性，使读者可据之以保健疗疾，对社会大有裨益。有鉴于斯，乐为之序。

<<中国保健药膳烹调制作>>

作者简介

姚海扬，1947年生人，中医世家，高唐“树滋堂”第三代传人。1985年在济南主持筹建山东省第一家滋补药膳饭店“齐鲁药膳楼”，研制的滋补药膳菜，誉称“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。有《家庭补身美食》、《齐鲁药膳》、《中国食疗大典》、《中国保健药膳烹调制作》、《中国经典保健药膳》、《中国性保健药膳》专著，任《中国药膳辨症治疗学》副主编、《中华现代药膳食疗手册》编委、“健康餐桌”丛书主编、“中国保健美食”丛书主编，现为《药膳与食疗》杂志编委、中国东方美食学院客座教授、中国民盟盟员、中国药膳研究会常务理事、山东齐鲁肴馔餐饮工作室主任、国际高级药膳食疗师、中国药膳师、中国烹饪协会会员、山东烹饪协会会员、中国营养学会会员。

<<中国保健药膳烹调制作>>

书籍目录

第一章 中国保健药膳的基础知识 第一节 中国保健药膳的历史渊源 一、中国保健药膳的定义 二、中国保健药膳的历史渊源 第二节 中国保健药膳的理论基础 一、阴阳五行学说 二、藏象学说 三、气、血、津液 四、经络和经络系统 五、病因和病机 六、辨证施治 七、防治原则 八、中药的性味和功能 第三节 中国保健药膳的应用原则 一、因时施膳(不同季节的施膳) 二、因地施膳(不同地域环境的施膳) 三、因人施膳(不同年龄、性别、身体状况的施膳) 第四节 中国药膳的分类 一、保健药膳 二、治疗疾病药膳

第二章 中国保健药膳常用中药和食物的性味功用 第一节 中国保健药膳常用中药的性味和功用人参 丹参 何首乌 菟丝子 三七 车前子 灵芝草 黄芪 川贝母 玉竹 沙苑子 黄精 干地黄 艾叶 阿胶 雪莲花 山茱萸 石斛 附子 鹿茸 山柰 冬虫夏草 金银花 淫羊藿 天麻 西洋参 砂仁 蛤蚧 太子参 当归 枸杞子 酸枣仁 天门冬 防风 党参 肉苁蓉 五加皮 麦门冬 海马 仙茅 五味子 杜仲 海龙 补骨脂

第二节 中国保健药膳常用食物的性味和功用 八角茴香 牛肉 甘蔗 全蝎 大麦 牛肝 龙眼肉 竹荪 大枣 肚 田螺 羊肉 大蒜 乳 生姜 羊肝 山药 牛蒡根 白果 羊肾 山楂 牛髓 白饭豆 羊乳 小麦 乌梅 白脂麻 羊外肾 马肉 乌骨鸡 冬瓜 阳桃 马乳 乌贼鱼肉 丝瓜 红花 马齿苋 天葵 百合 地肤苗 马铃薯 芹 芋头 百里香 无花果 玉米须 西瓜 沙棘 木瓜 玉蜀黍 肉桂 麦芽 木耳 甘草 肉豆蔻 杜果 杨梅 苹果 茭白 海带 芫菁 苜蓿 荔枝 海虾 芫荽 茄子 带鱼 海蜇 芹菜 金橘 韭子 海狗肾 苋 金针菜 韭菜 桑椹 花椒 狗肉 雪士 蟆油 菱 芥菜 饴糖 虾 菊芋 杏仁 兔肉 香附 菊花 芡实 鱼鳔 香蕈 菊花脑 赤小 鱼 腥草 香蕉 菠菜 杏子 泥鳅 食盐 菠萝 李子 香花菜 洋葱 萝卜 牡蛎肉 香茅 扁 黄瓜 佛手柑 茯苓 蚕 黄大豆 龟肉 柑 桂花 麻雀 沙果 柚 桔梗 蚯蚓 鸡子 枸杞叶 桃子 银耳 鸡肉 柿子 核桃仁 甜瓜 鸡肝 柿叶 荸荠 甜橙 鸡内金 柿饼 莲子 梨 驴肉 柠檬 莲子心 鸽 驴阴茎 胡椒 莴苣 猪心 芦荟 胡萝卜 莼 猪肉 青鱼 南瓜 栗子 猪肝 枇杷 苹果 益智仁 猪肾 罗勒 茼蒿 鸭肉 猪肺 罗汉果 茵陈蒿 鸭蛋 猪胰 松茸 茴香 蚌肉 猪脑 松子 茴香茎叶 蚬肉 猕猴桃 茉莉花 荞麦 酒 麻油 苦瓜 茶叶 酒酿 鹿肉 苦菜 荠菜 海参 鹿肾 淡菜 黑芝麻 慈姑 橘皮 绿豆 鹅肉 榛子 薏苡仁 假茹 番薯 鲍鱼 蕹菜 葛根 猴头 辣椒 薄荷 葵蒿 椿叶 樱桃 燕窝 葡萄 槐花 橄榄 藤三七 葱白 芡实 豌豆 藕 落花生 蒲公英 醋 藿香 粟米 鹌鹑 鲤鱼 蟹 紫菜 蜂蜜 鲑鱼 鳖肉 紫苏叶 蜂蛹 鲫鱼 鳊鱼 紫河车 木叶 橙子 鳝鱼 黑大豆 粳米 橘 糯米

第三章 中国保健药膳烹制原则和制作方法 第一节 中国保健药膳的烹制原则 第二节 药食台烹和药食分制台烹的制作 第三节 原料的切配 第四节 原料的熟处理 第五节 上浆、挂糊、勾芡 第六节 烹制的火候 第七节 中国保健药膳的调味 第八节 中国保健药膳基本烹制技法

第四章 中国保健药膳烹制制作举隅 第一节 保健药膳带肴制作 儿蒸 五圆全鸡 海马童子鸡 柏仁猪心 枸杞山药 清蒸人参甲鱼 冰糖哈士蟆油 附片蒸羊肉 附片蒸牛鞭 k、参乌鸡白凤汽锅 仙茅蒸羊腰 菟丝蒸鹌鹑 人参汽锅鸡 西洋参蒸鸭 枸杞蒸鹿肉 人参汽锅鸽 山茱萸蒸鸭 人参蒸鹿肉 虫草水鸭 天麻蒸乳鸽 菟丝蒸驴鞭 旱蒸贝母鸡 归芪蒸乳鸽 桂圆蒸驴心 二黄蒸牛肉 枸杞蒸乳鸽 金环酿燕窝 桑椹蒸蛋 虫草蒸乳鸽 洋参蒸燕窝 益寿太极 沙苑蒸乳鸽 银耳蒸燕窝 天麻鱼 参蒸鹌鹑 阿胶蒸燕窝 参杞羊脑 枸杞蒸鸽蛋 豆豉蒸带鱼 黄精蒸排骨 童参蒸鹌鹑 百合蒸带子 人参蒸米肚 五味蒸鹌鹑 阿胶蒸鲍鱼 柏仁蒸牛心 阿胶蒸鹌鹑 当归蒸鲫鱼 煮冰糖银耳 参归腰片 赤豆鲤鱼 水煮黄芪牛肉片 炸油炸全蝎 枸菊香肝 香酥参归鸡 紫金圆子 菟丝鸡饼 白藕猪肉丸 玄驹芝麻脆 芦荟春卷 炸枣仁猪 烧松子鱼米 红烧双冲 丁香烧猪手 天麻鱼头 红烧龟肉 狗脊烧猪尾 龙眼贵妃翅 板栗鸡 银杏烧鸭 砂仁牛肉 菟丝烧海参 百合烧豆腐干 烧黄芪鱼 枸杞烧鞭花 马蹄烧木耳 炖壮阳狗肉 淮山圆炖甲鱼 灵芝玉兔 五花菱肉 蛤蚧全鸡 鹿茸羔羊 天麻猪脑 龟羊汤 苁蓉炖牛鞭 黄芪鹌鹑 阿胶龙脯 菟丝炖鹿鞭 苁蓉炖双鞭 黑豆炖羊心 巴戟炖鲜蚝 十味炖猪肚 麦冬炖羊肺 三子炖鱼鳔 党参炖鹿肉 罗汉果猪肺 北芪炖生蚝 红枣炖猪皮 乌鸡白凤汤 参炖雪蛤 三鞭炖瘦肉 雪莲花炖鸡 百合炖雪梨 山杞炖牛皋 鹿筋炖凤爪 蛤蚧炖鸽 北芪炖羊肚 参炖乳鸽 杜仲炖猪尾 鲍鱼炖土鸡 煨莲子百合瘦肉 黄精煨肘 回春鹿尾 红花鸡块 参芪香鹅 黄芪海参 阿胶金丝枣 五香肉钱儿 当归狗肉 陈皮兔 长寿元鱼 玉竹裙边 炒枸杞虾仁 素炒魔芋 荷花鱼片 素炒枸杞叶 杏仁鲜贝 八宝山药泥 山楂肉片 杜仲腰花 菊花枸杞鱼丝 枸杞肝丁 芦荟肉丁 软炒枸杞鸡豆 菊花京酱

<<中国保健药膳烹调制作>>

肉丝玫瑰鸡片 花 金堆虾子 菊花鸡片 冻 阿胶虫草蹄冻 消暑银耳冻 花生豆腐 通草鲫鱼冻 杏仁豆腐 焖 海带豆腐 桂圆莲子 参术羊肝 红枣鸽肉饭 煎 五味大虾 茯白鱼片 枸杞芝麻鸡饼 熘桃仁熘黄菜 鲜熘杞子鸡丝明目肝片 炸熘山楂鱼 余地黄牛肉丸 药羊腰汤 人参哈士蟆油四物肝片汤 拌麻油核桃仁 茉莉杏仁 玉竹芦笋脆 蜂蜜板栗 爆炒羊石子 百合爆羊心 汤爆双脆 卤党参卤猪蹄 丹参卤兔肉 党参卤狗肉 黄芪卤猪心 参汤卤驴肉 黄精酱乳鸽 煲黄精猪尾煲 锁阳牛肉煲 参乌鸡煲 山药兔肉煲 锁阳双鞭煲 五味子鸽煲复元鹿尾煲 冬乌鸡煲 虫草鹌鹑煲壮阳狗肉煲 金樱子鸡煲 茯苓龟肉煲 当归羊肉煲 苡仁鹌鹑煲 双耳鱼肚煲 雪凤鹿筋煲 雪莲乌鸡煲 填瓢贝母梨罐 瓢冬瓜 芦荟春卷 酿苦瓜 三鲜南瓜盅 漏川味涮牛肉火 涮牛肉火 滋补火锅锅底汤 锅底汤 底汤 涮羊肉火 涮海鲜火 锅底汤 锅底汤

第二节保健药粥的制作一 菱米粥 珠玉二宝粥 绿豆橄榄粥 茯苓粥 神仙粥 核桃粥 黄芪粥 鸡汁粥 松仁粥 山药羊肉粥 赤豆粥 龙眼粥 鹿角胶粥 酸枣仁粥 花生粥 肉桂粥 苡仁茯苓粥 桑椹粥 阿胶粥 红枣小米粥 海参粥

第三节保健药酒的制作 人参酒 土元酒 菊花酒鹿茸酒 十全大补酒 定汉百岁酒灵芝酒 长生酒 树滋堂补酒蚂蚁酒 首乌枸杞酒 太和海颐堂滋雪莲酒 珍酒 补养生酒

第四节保健药茶的制作 太子参茶 丹参茶 银杏叶茶石菊茶 胖大海茶 金银花茶洋参茶 楂茶 菊花茶罗汉果茶 酸梅茶 麦冬茶决明子茶 柿叶茶 宝茶

第五节保健药膳汤羹制作 牛髓山药汤 红枣猪蹄汤 沙苑牛肉汤三七狗肉汤 白术瘦肉汤 黄芪牛肉汤乌鸡白凤汤 雪梨猪肺汤 蛤蚧羊肉汤参归鳝鱼汤 花生猪蹄汤 鹿胶羊肉汤双鞭壮阳汤 灵芝蹄筋汤 滋补乌发汤十全大补汤 沙参心肺汤 银花鸭汤芪归牛尾汤 桔梗猪肺汤 鹿茸全鸽汤虫草鹿鞭汤 罗汉果猪肺汤巴戟鹌鹑汤核桃露 贝母猪肺汤 什锦鹿茸羹鹿茸三珍汤 杞叶豆腐汤 美容养颜羹

第六节保健药膳面点制作 一品山药 南瓜烧麦 八仙糕 乌米饭 虫草鸭肉粽 参苓八宝糯薏仁竹笋饭 茶面卷 米糕 南瓜焖米饭 板栗卷 药枣泥糕 茯苓肉饺 荠菜肉春卷 四神汤饺 阿胶汤圆 杞叶肉锅贴 萝卜酥 人参鸡油汤圆 羊紫锅贴 枣泥盒子酥 红花饭 灵芝椰香月饼 人参什锦饭 沙棘糖角

第七节 中国保健药膳滋补龙凤宴烹调制作 一、中国保健药膳滋补龙凤宴介绍词 二、中国保健药膳滋补龙凤宴菜谱 三、中国保健药膳滋补龙凤宴制作 阿胶金丝枣 油炸全蝎 玄驹芝麻脆 蜂蜜板栗 人参汽锅鸽 酿苦瓜 茉莉杏仁 素炒魔芋 人参乌鸡白 玉竹芦笋脆 回春鹿尾 凤汽锅 灵芝玉兔 长寿元鱼 西洋参童子鸽 阿胶龙脯 杜仲腰花 玫瑰鸡片 紫金圆子 芦荟肉丁 菊花京酱肉丝 壮阳狗肉 冰糖哈士蟆油荷花鱼尸 鹿茸羔羊 枸杞山药 红花饭 黄芪海参 金堆虾子 美容养颜羹 虫草水鸭 茯苓肉饺

<<中国保健药膳烹调制作>>

章节摘录

书摘五行是指用木、火、土、金、水标称五种属性的物质和它的运动变化，形象地说明物质世界中各种物质递相滋生、递相制约的关系。

“五”，是木、火、土、金、水五种物质。

“行”，即运动变化、运行不息的意思。

五行，就是木火土金水五种物质的运动变化。

中医学的五行不仅仅是指五类事物及其属性，更重要的是它包含了五类事物内部的阴阳矛盾运动。

中医学的五行概念，不是表示五种特殊的物质形态，而是代表五种功能属性，是自然界客观事物内部阴阳运动变化过程中五种状态的抽象，古人通过长期生产和生活实践，已对五行的特性有了明确的认识。

如“木曰曲直”：曲，屈也；直，伸也。

曲直，即能曲能伸之义。

木具有生长、能曲能伸、生发的特性。

“火曰炎上”：炎，热也；上，向上。

火具有发热、温暖、向上的特性。

“土爰稼穡”：春种曰稼，秋收曰穡，指农作物的播种和收获。

土具有载物、生化的特性，故称土载四行，为万物之母。

“金曰从革”：从，顺从，服从；革，革除，改革，变革。

金具有能柔能刚、变革、肃杀的特性。

“水曰润下”：润，湿润；下，向下。

水具有滋润、就下、闭藏的特性。

由此可以看出，医学上所说的五行，不是指木、火、水、土、金这五个具体物质本身，而是五种不同属性的抽象概括。

用事物属性的五行分类方法和五行生克乘侮规律具体地解释人体的生理和病理现象，指导临床诊断和治疗。

五行在人体中的标示为肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水；胆属木，小肠属火，胃属土，大肠属金，膀胱属水。

五行在五味中的标示为：酸属木，苦属火，甘属土，辛属金，咸属水。

五行生克的标示为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

P7-8

<<中国保健药膳烹制制作>>

媒体关注与评论

书评中华保健药膳是中国饮食文化的最高峰，是中医养生之道和中国烹饪完美结合的产物。

<<中国保健药膳烹调制作>>

编辑推荐

本书介绍了保健药膳的基础理论应用原则，药膳常用原料性味和功能，烹调制作的技法，保健药膳菜肴、粥、汤、面点、茶、酒的制作方法和范例，是餐饮业人士和药膳烹调爱好者学习制作药膳和自我保健的良师益友。

<<中国保健药膳烹制制作>>

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>