

<<美味药食谱>>

图书基本信息

书名：<<美味药食谱>>

13位ISBN编号：9787117073929

10位ISBN编号：7117073926

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：中国药膳研究会主编

页数：433

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>

## <<美味药食谱>>

### 内容概要

本书根据《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，将“可用于保健食品”的114种中药从产地来源、性味、功能到现代药理研究以及适用人群做了详细论述，并配以精彩图片；同时重点介绍了具有养生、保健、康复功效的各种药膳配方，本书以注重实用为出发点，各种药膳选料规范，烹饪制作简便易行，既适用于从事本行业的药膳师(士)、养生康复工作者、餐饮人员参考阅读，同时也是平常百姓家庭日常调理饮食、科学配膳的良师益友。

## &lt;&lt;美味药食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

下篇 可用于保健食品的中药(按笔画顺序排列) 一、人参 二、人参叶 三、人参果 四、三七 五、土茯苓 六、大蓟 七、女贞子 八、山茱萸 九、川牛膝 十、川贝母 十一、川芎 十二、马鹿胎 十三、马鹿茸 十四、马鹿骨 十五、丹参 十六、五加皮 十七、五味子 十八、升麻 十九、天门冬 二十、天麻 二十一、太子参 二十二、巴戟天 二十三、木香 二十四、木贼 二十五、牛蒡子 二十六、牛蒡根 二十七、车前子 二十八、车前草 二十九、北沙参 三十、平贝母 三十一、玄参 三十二、生地黄 三十三、生何首乌 三十四、白及 三十五、白术 三十六、白芍 三十七、白豆蔻 三十八、石决明 三十九、石斛(需提供可使用证明) 四十、地骨皮 四十一、当归 四十二、竹茹 四十三、红花 四十四、红景天 四十五、西洋参 四十六、吴茱萸 四十七、怀牛膝 四十八、杜仲 四十九、杜仲叶 五十、沙苑子 五十一、牡丹皮 五十二、芦荟 五十三、苍术 五十四、补骨脂 五十五、诃子 五十六、赤芍 五十七、远志 五十八、麦门冬 五十九、龟甲 六十、佩兰 六十一、侧柏叶 六十二、制大黄 六十三、制何首乌 六十四、刺五加 六十五、刺玫果 六十六、泽兰 六十七、泽泻 六十八、玫瑰花 六十九、玫瑰茄 七十、知母 七十一、罗布麻 七十二、苦丁茶 七十三、金荞麦 七十四、金樱子 七十五、青皮 七十六、厚朴 七十七、厚朴花 七十八、姜黄 七十九、枳壳 八十、枳实 八十一、柏子仁 八十二、珍珠 八十三、绞股蓝 八十四、胡芦巴 八十五、茜草 八十六、萆薢 八十七、韭菜子 八十八、首乌藤 八十九、香附 九十、骨碎补 九十一、党参 九十二、桑白皮 九十三、桑枝 九十四、浙贝母 九十五、益母草 九十六、积雪草 九十七、淫羊藿 九十八、菟丝子 九十九、野菊花 一百、银杏叶 一百一、黄芪 一百二、湖北贝母 一百三、番泻叶 一百四、蛤蚧 一百五、越橘 一百六、槐实 一百七、蒲黄 一百八、蒺藜 一百九、蜂胶 一百一十、酸角 一百一十一、墨旱莲 一百一十二、熟大黄 一百一十三、熟地黄 一百一十四、鳖甲附件一 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知附件二 中国药膳研究会关于转发《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》的通知主要参考文献

## &lt;&lt;美味药食谱&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘人参别名山参、园参、高丽参，为五加科植物人参的根。

主产于东北、朝鲜等地。

通常在10~11月采收，用不同加工方法加工成“红参”、“生晒参”、“糖参”、“参须”、“大力参”等。

其性温，味甘、微苦。

【功能】大补元气，补脾益肺，安神增智，生津止渴；主治劳伤虚损、食少、倦怠、便溏、短气喘促、胸闷、心悸怔忡、阳痿、尿频、消渴等证。

【成分】含多种人参皂甙，人参多糖，低分子肽，氨基酸，人参酸，胆碱，维生素B1、B2，烟酸，泛酸等。

【适用人群】本品可加强大脑皮层的兴奋过程，提高人体应激能力，具有抗衰老、抗疲劳、抗休克、强心和增强免疫力，以及抗炎、抗过敏、抗肿瘤、降血糖等作用。

临床上还用于治疗休克、肺心病、糖尿病、白血病化疗后、性功能障碍、病毒性心肌炎、肿瘤、神经衰弱等病症。

【注意事项】实证、热证忌服。

不宜与萝卜同服；反藜芦。

长期大量服用有发生出血等急性中毒的可能。

【应用】水煎服，一次常用量3~9克；大剂量可达30克。

酒浸适量；研末吞服一次2克。

人参为治虚劳内伤第一要药。

在药膳和保健食品中应用甚广，在制作时可选用炒、炸、烧、煨、炖、焖、煮、蒸、酒浸等烹制方法。

药膳举例 1、人参里脊 配方：人参5克、猪里脊肉150克、豌豆10克、冬笋10克、鸡汤150毫升。

制作：(1)人参洗净，切片；猪里脊肉切成薄片，用蛋清和淀粉混匀的糊蘸匀；冬笋切片；把2个蛋清放入碗内，加淀粉搅匀；再把2个蛋黄放入碗内，加淀粉搅匀。

(2)炒勺放油，烧至四成热时，用手勺将蛋清舀入油内，浮成大片，捞出用沸水焯一下。

用同样方法，再将蛋黄浮成大片，捞出焯一下，再把里脊肉片放入油内，滑熟捞出。

(3)炒勺内放油，把葱、姜、蒜爆香，放入豌豆、冬笋、人参片、蛋蓉(蛋清、蛋黄片)，煸炒，加入鸡汤、料酒、盐、味精、花椒水，烧至汤沸，用湿淀粉勾芡，淋上麻油即成。

解析：人参大补元气，补脾益胃，生津止渴，安神益智，有良好的强壮身体的作用；猪肉滋阴润燥，营养丰富。

本药膳适于大汗、大失血、大吐、大泻及疾病导致的面色苍白、神情淡漠、肢冷汗多、脉非常微弱、元气虚极欲脱患者佐餐。

P184-185插图

## <<美味药食谱>>

### 媒体关注与评论

书评本书介绍了经国家卫生部认证规范的“可用于保健食品”的中药114种，按来源、产地、与采集、性味、功能、成分、主治、用法用量、适用人群、注意事项、现代研究及应用等方面作了介绍，并配以精致彩图112幅。

在每味中药后，精选药膳食谱2-5例，从配方、制作、解析方面介绍了每一道药膳烹制方法和食用功效。

简单易学，便于选用。

既适用于药膳师(士)、保健康复工作者、营养配餐员等，又适合普通家庭一日三餐饮食调理、科学配餐，养生保健。

## <<美味药食谱>>

### 编辑推荐

《美味药食谱：药食两用保健中药（下）》介绍了经国家卫生部认证规范的“可用于保健食品”的中药114种，按来源、产地、与采集、性味、功能、成分、主治、用法用量、适用人群、注意事项、现代研究及应用等方面作了介绍，并配以精致彩图112幅。在每味中药后，精选药膳食谱2-5例，从配方、制作、解析方面介绍了每一道药膳烹制方法和食用功效。简单易学，便于选用。既适用于药膳师（士）、保健康复工作者、营养配餐员等，又适合普通家庭一日三餐饮食调理、科学配餐，养生保健。

<<美味药食谱>>

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>