

<<中国药膳精选>>

图书基本信息

书名：<<中国药膳精选>>

13位ISBN编号：9787509131282

10位ISBN编号：7509131286

出版时间：2009-11

出版时间：人民军医出版社

作者：李秀美，李学喜，周金生 主编

页数：286

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>

## 前言

《中国药膳精选》自2005年出版发行以来，我们收到不少读者来信来电咨询有关药膳问题，或要求帮助开具药膳处方，或咨询某种药膳对自己是否适用，或咨询相关药膳的配伍禁忌、用量、加工方法等，也有专业人员切磋药膳学术问题，说明本书在读者中具有一定影响，作为著者我们甚感欣慰。由于本书读者对象主要是非专业人员和药膳爱好者，第1版有些章节内容专业性较强，非专业人员较难读懂。

因此，本版做了如下修改：一是删除了总论章节和药膳用料部分；二是对每首药膳进行了充分论证和精选，每类仅保留10首以内的药膳方，每首药膳后加注了食用疗程，并对食盐用量进行了科学调整。修订后，本书内容更精练、科学、实用，更适合广大群众和相关疾病病人参考阅读。

最后，我还是要忠告读者：药食同源，须谨慎选择，不可滥用药膳食谱，最好在专业医师指导下使用。

书中纰漏之处恳请读者批评指正。

## <<中国药膳精选>>

### 内容概要

本书在第1版基础上，进一步提高了药膳精选标准，删除了实用性不大的总论部分，每类药膳保留10首以内的药膳方，分12章系统介绍了各种病症选食原则，辅助治疗药膳与四季调养、辨证滋补、美容美发、健美瘦身、益寿抗衰等保健药膳，并对每首药膳用料、配伍、功效、色、味、安全性及用盐量进行了充分论证，加注了食用疗程。

全书内容科学实用，用料易得易购，方法简便易行，适合广大群众参考阅读、也可供药膳专业人员参考。

## &lt;&lt;中国药膳精选&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 四季调养药膳 第一节 春季药膳 一、杞菊炒肉丝 二、二冬煲鱼翅 三、归芪炖母鸡 四、薏仁党参炒田螺 五、杏仁甘草炖猪肺 六、牛膝桃仁炒鸡丝 七、桂圆茯苓炒鸡丁 八、锁阳当归煮鲜虾 九、天麻杜仲卤鹌鹑 十、党参白术炒肚片 第二节 夏季药膳 一、荸荠枸杞蒸鲍鱼 二、天麻白术蒸鱼头 三、百合熟地黄炖甲鱼 四、菊银花炒肉丝 五、冬枣炒肚片 六、蒜拌鱼腥草 七、党参黄芪烧鱼片 八、三七炖白鸭 九、荷叶竹心蒸排骨 十、杞菊鸡蛋羹 第三节 秋季药膳 一、党参茯苓排骨煲 二、洋参烧螃蟹 三、四物汤烧乳鸽 四、黄精参芪煲猪肘 五、麦冬南瓜盅 六、归芪白术煲母鸡 七、麦冬生地卤猪舌 八、菊花枸杞乌鸡煲 九、当归熟地炒肉丝 十、二冬烧兔肉 第四节 冬季药膳 一、黄芪牛鞭雄鸡煲 二、糖醋核桃肉 三、牛膝白芍鱿鱼煲 四、海马桂皮卤驴肉 五、虫草炖雄鸭 六、天麻当归卤鸽子 七、洋参鲍鱼 八、锁阳当归炖羊肉 九、巴戟人参煮鲜虾 十、阿胶生地蒸乌鸡 第2章 中医辨证滋补药膳 第一节 补气类药膳 一、参芪麦冬炖猪心..... 第3章 内科病症辅助治疗药膳 第4章 外科病症辅助治疗药膳 第5章 妇产病症辅助治疗药膳 第6章 儿科病症辅助治疗药膳 第7章 皮肤病症辅助治疗药膳 第8章 五官病症辅助治疗药膳 第9章 美容美发药膳 第10章 健美瘦身药膳 第11章 益寿抗衰保健药膳 第12章 常见病症选食原则

章节摘录

二、人参地黄鸡【原料】鸡1只，人参10克，生地黄30克，熟地黄30克，盐3克，鸡精1克。

【制作】鸡宰杀后去毛、肠杂、鸡头、鸡臀尖，人参、生地黄、熟地黄洗净放入鸡腹内，加盐、清水适量，放瓦煲内隔水文火炖熟，加入鸡精即可。

【功效】补益脾胃、生津止渴、补血凉血。

用于失眠多梦、脾胃虚弱、急慢性胃炎、肺结核、脂质代谢紊乱、贫血、胃溃疡、胃肠功能紊乱、性功能障碍等病症的辅助治疗。

【注意事项】(1) 实证、热证而正气不虚者忌服。

(2) 食人参不宜喝茶与食萝卜，以免影响疗效。

(3) 鸡不宜与兔肉同时食用，易致腹泻。

(4) 鸡不宜与鲤鱼、大蒜同食，因功效不合。

(5) 服用左旋多巴时不宜食用，因忌高蛋白食物。

(6) 服用铁剂时不宜食用，因鸡肉含磷量多，磷酸和铁剂可结合成难溶性物质，影响铁剂的吸收。

(7) 不宜食用多龄鸡头、鸡尾尖上的腔上囊，人食了很容易被病菌感染，甚至导致癌症。

(8) 人参不宜与龟肉同食，因能产生不良反应。

(9) 人参不宜与药物藜芦、五灵脂同食，有配伍禁忌。

(10) 腹泻者忌用生地黄。

熟地黄，性黏腻，脾虚有湿者慎用。

(11) 地黄忌与诸血、葱、蒜、萝卜同食。

因易发生不良的生化反应。

(12) 每周2剂，分餐食，7剂为1个疗程。

编辑推荐

《中国药膳精选(第2版)》：药膳，给人的感觉首先药物，苦的，其次是平时也可以经常吃。这种惯性思维不无道理。

市场上许多书中的药膳的确是只顾功效而不考虑味道的。

但是《中国药膳精选》的专家们却不同，在再版选方时，不仅严把疗效、安全、实用性关，而且非常注重味道是否能被大众接受。

他们一道道制作出来，品尝和不断改良，药膳方中甚至精确了食盐的用量。

在这里，每一道药膳，既是一首强身健体、延年益寿的良方，更是一道色、香、味俱全的佳肴……军医版畅销书效果好，味道更好！

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>