

<<解密家常药膳食疗妙方>>

图书基本信息

书名：<<解密家常药膳食疗妙方>>

13位ISBN编号：9787542742674

10位ISBN编号：7542742671

出版时间：2009-3

出版时间：《图说生活·健康指南系列》编委会 上海科学普及出版社（2009-03出版）

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：255

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>

## <<解密家常药膳食疗妙方>>

### 前言

在上古的传说中，神农氏尝百草，开拓食物来源并发明了医药。

医圣孙思邈在《千金要方》中曾指出，“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药”，将饮食与药物并论，提出了“药食同源”的理论。

药膳古称食疗，1980年10月1日，笔者在成都创办“成都同仁堂药膳酒楼”，而后便有了“药膳”的称谓。

药膳是在中医学、烹饪学理论指导下，用药物和食物相结合，经过烹饪加工，具有色、香、味、形的防病、治病、保健强身的美味食品。

药膳的奇妙之处就在于它不仅仅仅是食物与药物的简单组合，它是传统中医学与美食文化相结合的产物，是一种具有中国特色的医疗保健饮食文化。

它以中医学的阴阳五行、脏腑经络及辨证施治、四季五补等理论为指导，又按照方剂学的药物组方原则和食物、药的性能而选配组合，再以精湛的中华饮食烹调技术加以烹制，虽是用药，却以美食的形式呈现出来。

在品尝美味的同时，也能获得中药的疗效，无疑会使人备感轻松，乐于接受。

药膳虽然带了一个“药”字，但它的实际作用则并不仅仅局限于“治病”，而是有着很好的保健作用。

只要食用正确，它既可以有效地缓解病痛症状，也可以很好地预防疾病，强身健体，增强免疫力，颇为符合现代人对于提高生活品质的要求。

不过药膳毕竟不同于普通饮食，不同季节时令、不同体质，对于进补药膳的要求可能都各不相同，只有服用了与自身相宜的药膳，才能起到好的作用，否则可能适得其反。

因此，充分了解每道药膳的药性特点、适宜人群、服用宜忌，并且了解自己的体质特点，才能科学地进补药膳，若有医师指导，可起到辩证施膳的作用。

《解密家常药膳食疗妙方》就是这样一册针对百姓大众推出的药膳书籍。

书的主体部分收入了450多道非常实用的药膳(其中也有笔者一些配方)，除了详细列出每道药膳的制作过程，同时还详备出了该药膳的适用人群、服法、宜忌等，使读者一目了然。

值得一提的是，书中针对现代人的需要，系统化、科学化地将这些药膳分门别类，将具有针对性的药膳介绍给适宜人群，非常方便检索。

书后还介绍了百余种药膳常用的食材与药材，将其功能、属性一一列出，并附有许多与药膳制作有关的中医学知识及实用的药膳烹调技法，其详细、完备程度，可谓是一部浓缩的药膳专业百科。

《解密家常药膳食疗妙方》图文并茂、易学易懂，是推广中国药膳学、造福于民的一次成功之举。

笔者本人对此亦是满怀喜悦之情，希望《解密家常药膳食疗妙方》的读者可从中获益，感受到中华传统文化为现代生活带来的舒适与便宜，故为其作序。

## <<解密家常药膳食疗妙方>>

### 内容概要

《图说生活·健康指南系列：解密家常药膳食疗妙方》主要内容包括：滋补保健药膳、美容美体药膳、五脏调养药膳、常见病调理药膳、四季养生药膳等等。

<<解密家常药膳食疗妙方>>

作者简介

解桔萍，女，1961年7月出生，医学博士，副教授，硕士生导师。

1984年7月，毕业于北京中医药大学中医系。

1984年7月到1985年6月任北京中医药大学附属医院东直门医院内科医师。

1985年6月至今在北京中医药大学针灸学院任教。

1998年5月到2000年4月，公派到西班牙欧洲中医基金会从事中医讲学及医疗工作。

近年来发表论文30余篇，主编或参编著作15部。

主持或参加完成大学、教育部、国家中医药管理局科研项目9项，其中2项任国家中医管理局课题负责人，1项任北京中医药大学课题负责人；参加国家自然科学基金课题1项，国家973课题1项。

## &lt;&lt;解密家常药膳食疗妙方&gt;&gt;

## 书籍目录

PART.01 滋补保健药膳选择适合你的药膳·补气药膳补益鸡竹筒人参饭爆人参鸡片桂圆参蜜膏补虚正气粥黄芪粥人参粥参枣米饭虫草洋参乌鸡汤·补血药膳红枣花生粥当归羊肉羹山药羊肉羹糯米阿胶粥牛骨髓膏山药糯米粥阿胶粥·气血双补药膳地骨爆两样兔肉补虚汤紫河车粥归参山药猪腰归地烧羊肉当归黄芪羊肉汤归参鳝鱼羹御膳饭店特色药膳·强身健体药膳山药肉麻丸桂圆荔枝鸭八宝鸡汤龙马童子鸡红枣甲鱼汤·健脑益智药膳益智鳝段鱼头豆腐汤芹菜苹果柠檬汁猪脑黑木耳汤补脑安神羹核桃仁粥桂圆肉粥猪脑髓汤健脑酒·滋阴状阳药膳芹菜肉丝天麻猪脑天麻鲤鱼肉苁蓉鸡丝汤鸡丁炒核桃仁鸡爪炖章鱼子鸡龙马汤·开胃消食药膳黄精猪肘荷香鸡肉米饭参苓粥消积饼陈皮鸡萝卜饼白术薏米饼银耳山楂羹·防癌抗癌药膳猪蹄甲鱼人参汤桂圆甲鱼桑寄生煲鸡蛋绿豆糯米酿猪肠木香黄连炖大肠清蒸蒜头甲鱼黄芪瘦肉汤鳝鱼参归汤参雪马蹄膏参归桂圆炖乌鸡莲藕桃仁汤枸杞子瘦肉甲鱼汤甲鱼山楂汤合欢佛手猪肝汤赤小豆鲤鱼汤山楂红枣三七粥红枣圆肉枸杞子粥黄芪蒸鸡黄芪猪蹄汤生地黄枸杞子粥薏米赤豆粥阿胶花生粥人参粥·消除疲劳药膳虫草红枣炖甲鱼一参枣粥清炖甲鱼肉苁蓉鲜鱼汤天冬萝卜汤人参膏糖虫草洋参乌鸡汤PART.02 美容美体药膳美丽,从饮食抓起·美容驻颜药膳乌鸡附子汤补血美颜粥冬瓜薏米瘦肉汤莲藕赤小豆牛肉汤黑豆苁蓉淡菜汤阿胶红枣露木瓜鲜奶冬瓜薏米鸭容颜不老方羊肉粥红枣莲子汤八珍美容露润肤红颜酒·丰胸美体药膳丰胸乌鸡汤对虾通草丝瓜汤黑豆糕丰胸汤参芪鸡肉汤牛奶炖花生黄芪虾仁汤猪皮胶冻猪蹄粥·减肥瘦身药膳赤豆炖鹌鹑薏米鸭肉茯苓板栗鲤鱼减肥轻身方鸡仁冬瓜汤枸杞子菠萝银耳汤黄瓜拌蜇丝荷叶肉三鲜冬瓜苘蒿炒萝卜山楂蜜汁黄瓜轻身散翠皮香蕉赤小豆粥茯苓赤豆粥轻身粥什锦乌龙粥·乌发明目药膳何首乌鸡苹果鱼片汤黑芝麻粥首乌黑豆粥菊花早莲饮桂圆莲子粥黑发乌须豆乌发蜜膏枸杞子莲子汤乌发方首乌炖猪脑抗衰益寿药胶膳杞鞭壮阳汤长寿膏萝卜炖羊肉银耳羹·鲫鱼奶白汤PART.03 五脏调养药膳身体内的保健之道养心药膳苦瓜炒猪肝枸杞子猪肝枸杞子甲鱼山药枸杞子甲鱼汤银耳莲子蛋汤银耳枸杞子里脊汤·健脾药膳姜汁炖鸡莲子猪肚莲肉糕法制猪肚山药茯苓包子·润肺药膳虫草鸭白果蒸鸭玉参焖鸭虫草龟燕窝羹百合花生炖猪肺木耳红枣粥杏仁豆腐百合牛肉·补肾药膳肉苁蓉海参鸽蛋猪肾炒核桃肉苁蓉杜仲炖乳鸽芡实茯苓粥西芹百合虾仁莲子六一汤茅根赤小豆汤·五脏兼补药膳枸杞子海参鸽蛋桂圆莲子粥玉竹沙参心肺汤五元鹌蛋清蒸山药烤鸭·感冒调理药膳葱白煮鸡神仙粥扁豆花粥防风粥板蓝根银花蜜饮生姜粥豆豉姜粥汤老姜葱头汤防感冒茶饮葱白生姜粥生姜大蒜枣清热五神汤葱豉豆腐汤绿豆薄荷粥豆豉葛麻粥·咳嗽调理药膳姜蜜膏杏苏糕苏子生姜枣金银花冲鸡蛋蜜饯百合羊髓羹鲜地黄粥苏子茯苓薏米粥四仁鸡蛋汤沙参玉竹煲老鸭银耳沙参粥山药半夏粥补肺阿胶粥·哮喘调理药膳水晶核桃仁四仁鸡子粥百果蜜糕山楂核桃茶益脾饼白果猪肘炖鸡黄芪炖乳鸽·贫血调理药膳红枸三七鸡桂圆桑椹粥虫草煲骨髓·便秘调理药膳桃花粥杏仁干贝豆腐肉苁蓉羊肾首乌红枣粥二仁通幽汤核桃仁粥决明子蜂蜜饮猪血菠菜汤核桃熟地黄炖猪肠·三仁粥玉麻栗糕·泄泻调理药膳猪肾羹姜茶乌梅饮马齿苋粥补骨脂山药炖羊肉枣蔻煨肘羊肉药枣糯米粥冰糖乌梅自汗、盗汗调理药膳小麦麸汤圆百合莲子饮小麦地骨皮饮桂附炖羊肉·高血压调理药膳夏枯草煲猪肉芹菜大米粥猪腰杜仲汤高脂血症调理药膳首乌黑豆炖甲鱼山楂消脂饮凉拌芹菜海带首乌芹肉粥三七首乌粥菊花粥木耳山楂粥糖尿病调理药膳猪脊羹猪胰汤冬瓜汁山药炖猪肚山药大米粥一品山药饼枸杞子葱油苦瓜·中风后遗症调理药膳醋蒸胡椒梨地龙桃药饼黄芪猪肉羹PART.04 常见病调理药膳PART.05 四季养生药膳

<<解密家常药膳食疗妙方>>

章节摘录

插图：

<<解密家常药膳食疗妙方>>

编辑推荐

《解密家常药膳食疗妙方》：图说生活·健康指南系列。  
中医辨证配膳，防病治病、强身益寿;家庭实用药膳良方，教您健康养生。

<<解密家常药膳食疗妙方>>

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>