

<<家庭药膳食疗金典>>

图书基本信息

书名：<<家庭药膳食疗金典>>

13位ISBN编号：9787543639478

10位ISBN编号：7543639475

出版时间：2011-4

出版时间：青岛

作者：于俊生//赵国磊

页数：499

字数：670000

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>

## <<家庭药膳食疗金典>>

### 内容概要

青岛出版社组织权威专家精心编写，隆重推出家庭生活书架系列精品图书，倾力打造青版生活类图书亮丽品牌。

家庭生活书架系列精品图书具有很高的知识含量，内容涵盖健康生活的方方面面，旨在提高大众生活品质，为读者奉献健康和快乐。

家庭生活书架第一辑包括《日常生活窍门金典》、《日常生活禁忌金典》、《宝宝早期教育金典》、《科学育儿金典》、《女性健康金典》、《健康孕产金典》、《老年人养生保健金典》、《家庭按摩保健金典》、《家庭传统疗法金典》和《家庭药膳食疗金典》10册。

## &lt;&lt;家庭药膳食疗金典&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 药膳食疗综述 一、药膳简介 二、药膳的特点 三、按药膳原料的性质分类 四、按药膳制作方法分类 五、按药膳作用分类 (一) 滋补强身药膳 1. 十全大补汤 2. 人参汤圆 3. 豆蔻馒头 4. 茯苓包子 (二) 保健益寿药膳 1. 人参防风粥 2. 参麦团鱼 3. 虫草鸭子 4. 杜仲腰花 5. 乌鸡白凤汤 6. 小儿八珍糕 7. 芡实粥 (三) 治疗疾病药膳 六、药膳的应用原则 七、药膳的配伍禁忌Part2 常见虚证 一、产生虚证的原因 二、虚证的内容 三、常见虚证的表现 (一) 气虚类证 1. 气虚证 2. 气陷证 3. 气不固证 4. 气脱证 (二) 血虚类证 1. 血虚证 2. 血脱证 (三) 阳虚类证 (四) 阴虚类证 (五) 心病虚证 1. 心血虚证 2. 心阴虚证 3. 心气虚证 4. 心阳虚证 (六) 肺病虚证 1. 肺气虚证 2. 肺阴虚证 (七) 脾胃病虚证 1. 脾气虚证 2. 脾虚气陷证 3. 脾阳虚证 4. 胃气虚证 5. 胃阳虚证 6. 胃阴虚证 7. 肠燥津亏证 (八) 肝病虚证 1. 肝血虚证 2. 肝阴虚证 (九) 肾与膀胱病虚证 1. 肾阳虚证 2. 肾虚水泛证 3. 肾阴虚证 4. 肾精不足证 (十) 脏腑相兼虚证 1. 心肾不交证 2. 心肾阳虚证 3. 心肺气虚证 4. 心脾气血虚证 5. 心肝血虚证 6. 脾肺气虚证 7. 肺肾气虚证 8. 肺肾阴虚证 9. 肝肾阴虚证 10. 脾肾阳虚证Part3 常用药材 一、概述 二、药物的四气 三、药物的五味 四、药物气与味的综合效应 五、药物归经 六、药物升降沉浮的性能 七、常用中药材 (一) 理气药材 1. 青皮 2. 橘皮 3. 木香 4. 香附 5. 乌药 6. 厚朴 7. 白豆蔻 8. 砂仁 9. 川楝子 10. 佛手 11. 香橼 12. 玫瑰花 13. 绿萼梅 (二) 益脾药材 1. 山药 2. 白术 3. 人参 4. 西洋参 5. 党参 6. 太子参 7. 黄芪 8. 大枣 9. 甘草 (三) 养血药材 1. 阿胶 2. 桂圆肉 3. 何首乌 4. 熟地 5. 当归 6. 桑葚子 7. 白芍 (四) 消食药材 1. 山楂 2. 神曲 3. 麦芽 4. 莱菔子 5. 鸡内金 (五) 利尿药材 1. 玉米须 2. 车前子 3. 薏苡仁 4. 茯苓 (六) 活血药材 1. 丹参 2. 元胡 3. 郁金 (七) 温脾药材 1. 肉桂 2. 干姜 3. 草豆蔻 4. 吴茱萸 5. 丁香 (八) 升阳药材 1. 柴胡 2. 葛根 (九) 泻火药材 1. 黄连 2. 栀子 3. 蒲公英 (十) 生津药材 1. 石斛 2. 麦冬 3. 百合 (十一) 除痞药材 1. 槟榔 2. 枳实 (十二) 止呕药材 1. 半夏 2. 生姜 (十三) 田肠药材 1. 五味子 2. 乌梅 3. 莲子 (十四) 润肠药材 1. 火麻仁 2. 郁李仁 (十五) 驱虫药材 1. 使君子 2. 榧子 (十六) 抗癌药材 1. 白花蛇舌草 2. 半边莲 3. 半枝莲 八、常用中成药 (一) 补气中成药 1. 四君子丸 2. 异功散 3. 参苓白术散 4. 百补增力丸 5. 混元丹 6. 补中益气丸 7. 益气健中丸 8. 黄芪膏 9. 玉屏风散 10. 生脉散 11. 人参蛤蚧散 (二) 补血中成药 1. 四物丸 2. 通脉养心丸 3. 当归补血膏 4. 内补养荣丸 5. 熟地膏 (三) 气血双补中成药 1. 人参归脾丸 2. 人参养荣丸 3. 人参固本丸 4. 十全大补丸 5. 九转黄精丸 6. 八珍丸 7. 两仪膏 8. 泰山磐石散 (四) 补阴中成药 1. 二至丸 2. 大补阴丸 3. 左归丸 4. 三才丸 5. 桑葚膏 6. 一贯煎膏 7. 六味地黄丸 8. 百合固金丸 9. 天王补心丹 (五) 补阳中成药 1. 金匱肾气丸 2. 右归丸 3. 健肾丸 4. 青娥丸 (六) 阴阳双补中成药 1. 三肾丸 2. 龟鹿二仙胶 3. 五子衍宗丸Part4 常用药膳食材 一、食物的四气 二、食物的五味 三、常用食材 1. 粳米 2. 糯米 3. 粳米 4. 大麦 5. 小麦 6. 燕麦 7. 黄米 8. 粟米 9. 高粱 10. 糜子米 11. 玉米 12. 黑豆 13. 黄豆 14. 赤小豆 15. 扁豆 16. 绿豆 17. 南瓜 18. 冬瓜 19. 黄瓜 20. 苦瓜 21. 大白菜 22. 小白菜 23. 番茄 24. 芹菜 25. 茭白 26. 莴笋 27. 大蒜 28. 大葱 29. 洋葱 30. 黄花菜 31. 萝卜 32. 干冬菜 33. 绿豆芽 34. 慈姑 35. 胡萝卜 36. 藕 37. 鲜姜 38. 芥菜 39. 竹笋 40. 木耳 41. 银耳 42. 香菇 43. 蘑菇 44. 鸭蛋 45. 紫苜蓿 46. 鸡蛋 47. 酱 48. 芥菜 49. 牛奶 50. 酒 51. 茶叶 52. 醋 53. 食盐 54. 落花生油 55. 白糖 .....Part5 五脏养生药膳Part6 四季滋补药膳Part7 滋补强身药膳Part8 高脂血症药膳Part9 把胖症药膳Part10 高血压病药膳Part11 冠心病药膳Part12 糖尿病药膳Part13 支气管哮喘药膳Part14 慢性支气管炎药膳Part15 支气管扩张药膳Part16 肺结核药膳Part17 脂肪肝药膳Part18 慢性肝炎药膳Part19 肝硬化药膳Part20 慢性胃炎药膳Part21 消化性溃疡药膳Part22 慢性功能性便秘药膳Part23 慢性腹泻药膳Part24 慢性肾炎药膳Part25 贫血药膳Part26 失眠症药膳Part27 月经病药膳

## <<家庭药膳食疗金典>>

### 章节摘录

版权页：滋补强身药膳是供无病但体弱的人食用的，它主要是通过调理脏腑器官和组织的功能，达到增强体质、增进健康的目的。

滋补强身药膳主要包括健脾益气药膳、开胃健脾膳、健脾利尿药膳、温胃止痛药膳、滋补肺阴药膳、养心安神药膳、温补肾阳药膳、滋补肾阴药膳、滋补肝肾药膳、补气药膳、气血双补药膳等。

下面列出十全大补汤、人参汤圆、豆蔻馒头、茯苓包子等药膳的用料、制法、用法和功用。

【用料】党参10克，炙黄芪10克，肉桂3克，熟地黄15克，炒白术10克，川芎6克，当归15克。

酒白芍10克，茯苓10克，炙甘草6克，墨鱼50克，猪肉500克。

猪肚50克。

生姜30克，猪杂骨、葱、料酒、花椒、食盐、味精各适量。

【制法】将以上中药装入洁净的纱布袋内，扎口备用。

将猪肉、墨鱼、猪肚洗净，猪杂骨洗净，捶破，生姜拍破备用。

将猪肉、墨鱼、猪肚、猪杂骨、药袋放入锅内，加水适量，放入生姜、花椒、料酒、食盐，置于武火上烧沸。

后用文火煨炖。

待猪肉熟烂时，捞起切条，再放入汤中。

捞出药袋不用。

【用法】服用时，将汤和肉装入碗内后，加少许味精，食肉喝汤，早晚各吃一碗，每天两次，全部服完后，隔5天再服。

【功用】双补气血。

适用于气血俱虚或久病体虚、面色萎黄、精神倦怠、腰膝乏力。

【用料】人参粉5克，玫瑰蜜15克，樱桃蜜、黑芝麻各30克，白糖150克，鸡油30克，面粉15克，糯米粉500克。

【制法】将鸡油熬熟，滤渣晾凉。

面粉放干锅内炒黄，黑芝麻炒香捣碎，将玫瑰蜜、樱桃蜜压成泥状，加入白糖，撒入人参粉和匀，做成汤圆馅料。

将糯米粉和匀，包上馅做成汤圆。

等锅内清水烧沸时。

将汤圆下锅煮熟即成。

【用法】可作为早点或晚点，适量服用。

【功用】补中益气，安神强心。

适用于脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠乏力。

## <<家庭药膳食疗金典>>

### 编辑推荐

《家庭药膳食疗金典》用食疗调理疾病，用药膳滋补养生。  
用心体验美好生活。

其中有家庭四季养生药膳，延年益寿药膳，健脾补肾药膳，讲解食材药理药性，通晓食物的药用价值，利用药膳祛病强身，常见病治疗药膳，用食物医好疑难杂症，保肝养肺药膳，益心补血药膳。

<<家庭药膳食疗金典>>

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>