

<<药膳宝典>>

图书基本信息

书名：<<药膳宝典>>

13位ISBN编号：9787543956551

10位ISBN编号：7543956551

出版时间：2013-1

出版时间：中央电视台《中华医药》栏目组 上海科学技术文献出版社 (2013-01出版)

作者：中央电视台《中华医药》栏目组

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>

## <<药膳宝典>>

### 内容概要

本书精选中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》的精华内容。  
邓铁涛、王绵之、焦树德、任继学、吉良晨，中国当代五位大医生为你把脉健康保健之道。  
本书的内容介绍200种经典药膳，维生素如何吸收，名医悉心指导，健身延年益寿。

## &lt;&lt;药膳宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

吉良晨谈养生清明时节话饮茶葡萄酒与养生药酒赤豆活鱼太子鸡丁陈皮牛肉丝黄芪乌鸡汤百合冰糖银耳粥山药薏米粥冬瓜老鸭汤鱼翅汤土茯苓炖龟当归红枣猪手煲桃仁鸭方大枣冬菇汤拌三丝蜜煎银耳红杞田七鸡山药奶肉羹琥珀莲子龟苓膏抗癌药膳——薏米莲子粥冬令话补膏补肾药膳——参圆炖鲫鱼杞杜鹌鹑汤·补胃药膳——五圆乳鸽芪杞鲈鱼罐蒸当归鱼冬虫函蒙鸡片丁香鹿肉人参砂锅鸡美容药膳——冬瓜薏米气锅鸭雪奶哈士蟆人参蛤蚧山鸡煲枣皮玉盏山鸡米蒜茸玉蔻鸡胗补胃药粥——摩罗粥安神粥阿胶烤鳗鱼花生莲子粥首乌排骨天麻海鲜串洋参煨仔鸡紫菜虾卷赛螃蟹时蔬四宝乌鸡炖甲鱼三耳汤当归黄芪虾清炖双耳竹笋烩红螺参呆煲瘦肉车前子油焖虾羊肉粥桂圆枣粥附片羊肉汤首乌烧百合枸杞扒鱼肚八珍炸芋奶菊花烧鳊鱼西洋参蒸白鳝山药虾球翠衣爆鳝鱼粗粮与健康玉竹炒芹菜珍珠薏米丸子百合粥黄芪炖鸡龙眼炖老鸭北芪烧海参北芪枸杞炖肉鸽绿豆糯米酿猪肠猪皮枸杞红枣汤狗脊花生凤爪汤鲫鱼党参滋补汤板栗煲鸡汤清润知音汤人参莲肉汤八宝鸡汤百合莲鸭汤山药玉竹白鸽汤乌鸡白凤汤草决明兔肝汤参归排骨汤川芎白芷鱼头汤斛苓沙参猪骨汤凉拌翠衣芦根绿豆汤杞米鱼香茄子清热消痲粥洋参鲫鱼汤防暑茶淮山药羊肉滋补汤人参淮山药乌鸡汤玉竹锅塌豆腐珍珠薏米丸子桃仁枸杞鸡丁车前子如意菜卷陈皮牛肉丝枸杞荷兰豆双耳听琴陈皮苜蓿杞果醉虾仁水晶百合雪梨玉参焖鸭珠玉二宝粥川贝酿梨百合杏仁枇杷粥荷叶郁金降压粥止消渴速溶饮木耳菊花鱼丸天麻脑花杏仁萝卜猪肺汤归芪乌鸡汤山药大枣粥杏仁乳二乌汤参芪牛肉三鲜萝卜卷杜仲核桃煲猪腰归地烧羊肉枸杞海参鸽蛋汤百合荸荠雪梨羹百合双耳鸡蛋羹玫瑰恋曲熟地当归羊肉汤山药黑米炖猪肚茯苓羊肉包子山茱萸丹皮炖甲鱼砂仁鳝鱼丝止咳定喘药膳——百合川贝银杏羹健脾补肾药膳——山药枸杞煲苦瓜黑豆莲藕鸡汤天麻鳝丝菊花鱼片火锅五豆汤梨荷竹叶饮-化湿散风药膳——薏仁苓术羊肉煲除痹止痛药膳——羌防翠藤鱼汤虫草老鸭汤川贝杏仁蒸雪梨美容药膳“阿胶羹”秋季润燥药膳——黄精煨猪肘降压药膳——松针桂鱼旱蒸贝母鸡银杏鸡丁南北杏仁炖雪梨罗汉果煲猪肺汤双钩牛膝乳鸽煲杜仲腰花三七党参炖兔肉苁蓉羊肉汤首乌红枣炖甲鱼核桃仁炒韭菜清热利咽醒酒药膳——爽咽汤麦冬沙参参丸子海带鳖甲猪肉汤猕猴桃薏苡仁粥淮杞洋参炖海参百合猪肚茯苓蒸桂鱼补肾安神药膳——桑葚蜜膏紫苏生姜红枣汤叶酸缺乏，有路难行精细饮食——维生素B1流失维生素B2缺乏——皮肤有疾维生素E过量——少女早熟巧补维生素A远离眼疾钙易缺失补有诀窍浓茶咖啡当心贫血儿童补锌过犹不及“膳”待蛋白质

<<药膳宝典>>

编辑推荐

双钩牛膝乳鸽煲、杜仲腰花、三七党参炖兔肉、苁蓉羊肉汤、首乌红枣炖甲鱼、核桃仁炒韭菜、清热利咽醒酒药膳——爽咽汤、麦冬沙参参丸子、海带鳖甲猪肉汤、猕猴桃薏苡仁粥、淮杞洋参炖海参...  
...《药膳宝典》(作者王广令、刘文、吴晟炜)告诉你美味营养的食谱!

<<药膳宝典>>

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>