

<<本草纲目对症药膳>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目对症药膳>>

13位ISBN编号：9787546333953

10位ISBN编号：7546333954

出版时间：2010-6

出版时间：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：256

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>

## <<本草纲目对症药膳>>

### 前言

第一章 药膳养生基本知识001 药膳养生之缘起源于传统中医食疗文化的药膳，融合了食物之味及药物之功效，可从根本上调理人体机能、提高人体免疫力。

药膳是指在中医学、烹饪学和营养学的理论指导下，严格按照药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，再采用我国独特的饮食烹调技术制作而成的，具有一定色、香、味、形的美味食品。

它是我国传统饮食文化中最璀璨的部分，也是中医学知识与烹调经验相结合的产物。

药膳中挑选的药材着重于辨证用药，如气虚者用补气药材，而血虚者就用补血药材。

在食材的选择上则突出本草学理论，特别是根据疾病特点来选择食材。

这样，既能将药物以为食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。

总结起来，药膳最大的特点就是“寓医于食”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。

药膳的起源可以上溯到远古时期。

远古时期是药膳的蒙昧时期，根据“民以食为天”、“药食同源”等观点，可以推断出我们的祖先在与大自然斗争，并求得生存、繁衍、发展的过程中，既解决了食物来源问题，又同时发现了药物，从而获得了保证生存、维护健康和战胜疾病的重要武器。

到夏禹时期，药膳开始萌芽，当时已有多种烹调方法。

经过长期实践所积累的经验，食疗药膳逐渐向理论阶段过渡。

春秋战国以及后来的秦汉时期，出现了食疗理论，这标志着食疗的飞跃发展，同时也是药膳学蓬勃发展的重要阶段。

此后，从两晋到金元时期，相关的专著、专论大量问世，此时，药膳已不再局限于上流社会享用，而是被社会各阶层所接受和运用。

到了明清时期，药膳与人们生活关系更加密切，甚至在当时的一些文学巨著中都有所反映，如曹雪芹的《红楼梦》、蒲松龄的《聊斋志异》等。

此时，药膳在体系上趋于成熟。

## <<本草纲目对症药膳>>

### 内容概要

中医药是中国传统文化中的精华部分，当它与日常饮食水乳交融、相得益彰的时候，就形成了传统文化中的另一精粹——药膳。

本书以中国古代最为权威的药学专著《本草纲目》为依托，结合现代人常见的体质和各种病症，搜集了四百多幅精致的图片，用图解、详说的方式，把上百种药材、上百种药膳一一呈现在读者的面前。读者只需花少许时间便能了解自身的体质特点和相应症状，找到精心挑选的对症药膳，在提高厨艺、品尝美味的同时，更能养生保健，克服自身体质缺陷，远离病痛，轻轻松松获得健康。

## &lt;&lt;本草纲目对症药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

【序言】药膳引领健康新生活 阅读导航 对症养生药材图鉴 常用药膳材料的挑选及保存 第一章 药膳养生基本知识001 药膳养生之缘起 002 中医的药膳养生观念 003 药膳的特点、功效及注意事项 004 药膳的制作诀窍 005 药膳材料的挑选与保存 第二章 六种体质及其药膳养生006 气虚型体质及其药膳养生 007 气虚型体质对症药膳 人参鹌鹑蛋 灵芝黄芪炖肉 黄精蒸土鸡 灵芝黄芪炖肉 黄芪牛肉蔬菜汤 鸡胸骨高汤 苡蓉羊肉粥 008 血虚型体质及其药膳养生 009 血虚型体质对症药膳 鹿茸炖乌鸡 黑枣参芪梅子茶 红枣枸杞鸡汤 010 阴虚型体质及其药膳养生 011 阴虚型体质对症药膳 党参煮马铃薯 陈皮丝里脊肉 银耳优酪羹 紫米甜饭团 丹参桃红乌鸡汤 百合豆沙羊羹 黄精炖猪肉 012 气滞型体质及其药膳养生 013 气滞型体质对症药膳 人参雪梨乌鸡汤 糖枣芹菜汤 银耳橘子汤 014 瘀血型体质及其药膳养生 015 瘀血型体质对症药膳 黑豆桂圆汤 丹参桃红乌鸡汤 川芎蛋花汤 016 痰湿型体质及其药膳养生 黑豆桂圆汤 017 痰湿型体质对症药膳 芡实莲子薏仁汤 党参黄芪排骨 白果蒸蛋 第三章 美容保养精致药膳 018 排毒塑身 四神粉煲豆腐 补气玉米排骨汤 蘑菇海鲜汤 南瓜百合甜点 多味百合蔬菜 冰冻红豆薏仁 019 美肤保湿 芦荟西红柿汤 当归芍药炖排骨 干贝绿花椰菜 猴头菇鸡汤 酒酿红枣蛋 桂圆山药红枣汤 020 清热解毒 银花白菊饮 玄参萝卜清咽汤 茵陈甘草蛤蜊汤 熟地排骨煲冬瓜汤 西红柿肉酱烩豆腐 地黄虾汤 021 抗皱防衰老 参片莲子汤 木瓜冰糖炖燕窝 银耳山药羹 美肤猪脚汤 何首乌核桃粥 滋养灵芝鸡 目录 022 丰胸 牛奶炖花生 通草丝瓜草虾汤 猪脚煮花生 023 祛斑祛痘 玫瑰枸杞养颜羹 红豆燕麦粥 木瓜炖银耳 桂圆煲猪心 补气人参茄红面 024 乌发 何首乌党参乌发膏 何首乌芝麻茶 何首乌红枣粥 025 调经补血 红枣鸡肉汤 川芎白芷炖鱼头 桂圆红枣茶 红枣乌鸡汤 玫瑰香附茶 瞿麦排毒汁 第四章 润肺祛火经典药膳 026 咳嗽 川贝酿水梨 松仁烩鲜鱼 天花粉鳝鱼汤 沙参泥鳅汤 沙参百合甜枣汤 陈皮冰糖汁 027 感冒 清炒红椒莲子 桑菊薄荷饮 028 哮喘 西芹百合炒白果 白果豆腐炒虾仁 029 肺阴虚 玉竹沙参焖老鸭 白果玉竹猪肚煲 山药白果瘦肉粥 洋参麦冬粥 麦芽乌梅饮 030 慢性支气管炎 润肺乌龙面 四仁鸡蛋粥 第五章 护肠养胃优推药膳 031 反酸烧心、食欲不振 双枣莲藕炖排骨 四神沙参猪肚汤 032 帮助消化 白果莲子乌鸡汤 清心莲子田鸡汤 草莓小虾球 消脂金橘茶 杨桃紫苏梅甜汤 蒲公英银花茶 033 便秘 雪梨豌豆炒百合 人参蜂蜜粥 无花果木耳猪肠汤 松仁炒玉米 红枣柏子小米粥 柠檬蜂蜜汁 034 腹泻 土茯苓鳝鱼汤 丁香多味鸡腿 车前草猪肚汤 莲子紫米粥 莲子红枣糯米粥 035 慢性胃病 山楂牛肉盅 人参红枣粥 第六章 安神活络首选药膳 036 失眠多梦 天麻鸡肉饭 灵芝炖猪尾 当归炖猪心 荞麦桂圆红枣粥 党参桂圆膏 037 减压补脑 西洋参甲鱼汤 莲子百合排骨汤 红枣当归鸡腿 补脑益智家常面 无花果煎鸡肝 胡桃豆腐汤 038 头晕头痛 虫草瘦肉粥 杜仲寄生鸡汤 039 焦虑烦躁 鸡丝炒百合金针 金针木耳肉片 莲子茯神猪心汤 党参茯苓粥 四仙莲藕汤 040 舒筋止痛 香菇旗鱼汤 山药土茯苓煲瘦肉 第七章 补血活血精选药膳 041 贫血 当归生地烧羊肉 双仁菠菜猪肝汤 042 活血化瘀 海马排骨汤 当归苡蓉炖羊肉 目录 川芎黄芪炖鱼头 田七蛋花汤 半枝莲蛇舌草茶 043 高血压、低血压 西洋芹多味鸡 甜酒煮灵芝 酸枣仁白米粥 玉米红枣瘦肉粥 川芎黄芪炖鱼头 杜仲煮牛肉 百合小黄瓜 044 高血脂 玉竹西洋参茶 何首乌炒猪肝 大黄绿豆汤 猴头菇螺头汤 苜蓿芽寿司 045 高血糖 枸杞韭菜炒虾仁 枸杞地黄肠粉 山药煮鲑鱼 山药内金黄鳝汤 花椰菜炒蛤蜊 第八章 养心疏肝固元药膳 046 心悸气促 松仁雪花粥 茯苓杏片松糕 桂圆煲猪心 玉竹煮猪心 虫草海马汤 黄芪甘草鱼汤 047 黄疸 山药炖鸡汤 黄芪豆芽牛肉汤 048 肾阴虚 养生黑豆奶 当归羊肉汤 板栗香菇焖鸡翅 鱼腥草乌鸡汤 何首乌黑豆煲鸡脚 049 肾阳虚 冬虫夏草鸡 虫草红枣炖甲鱼 人参黄芪蒸甲鱼 党参枸杞红枣汤 苡蓉海参鸽蛋 菟丝子烩鳝鱼 050 温肾固精 三味羊肉汤 鹿芪煲鸡汤 黑芝麻山药糊 五子下水汤 目录 苡蓉黄精氈汤 附子蒸羊肉 051 腰膝酸软 三仙烩猪腰 板栗排骨汤 鹿茸枸杞蒸虾 锁阳羊肉汤 强精党参牛尾汤 052 肾气虚 海鲜山药饼 板栗枸杞粥 海马虾仁童子鸡 巴戟天海参煲 参麦五味乌鸡汤 枸杞鱼片粥 053 脱发 何首乌猪脑汤 何首乌芝麻茶 第十章 日常养护贴心药膳 054 促进代谢 枸杞牛肉 参须枸杞炖鳗 055 经期护理 花旗参炖乌鸡 阿胶牛肉汤 艾叶煮鸡蛋 熟地当归鸡汤 当归田七乌鸡汤 百合炒红腰豆 056 月子养护 归芪补血乌鸡汤 十全大补乌鸡汤 巴戟天黑豆鸡汤 黄芪猪肝汤 何首乌芝麻茶 牛奶红枣粥 057 更年期饮食 麦枣甘草萝卜汤 药膳排骨

<<本草纲目对症药膳>>

汤 地黄乌鸡汤 猪肚炖莲子 西洋参炖土鸡 058 骨质疏松 抗敏关东煮 牛膝蔬菜鱼丸 五加皮烧牛肉 大骨高汤 鲜人参炖乌鸡 黑白木耳炒芹菜 059 提神醒脑 养眼鲜鱼粥 银耳雪梨汤 060 明目 桑杏菊花甜汤 桑叶芝麻糊 目录 菊花决明子茶 玄参炖猪肝 强肝菊香肝片 天麻枸杞鱼头汤 061 中暑消暑 荷叶鲜藕茶 陈皮绿豆汤 车前草红枣汤 冬瓜薏仁鸭 绿豆薏仁汤 板蓝根西瓜汁 062 免疫力低下 四宝鲜甜汤 西洋参红枣汤 莲藕红枣汤 山药炒豌豆 纤瘦蔬菜汤 糯米甜红枣 063 体虚乏力 土茯苓灵芝炖龟 蔬菜鲜饭团 山药排骨汤 枸杞黄花蒸鳝片 黑豆洋菜糕 党参煲牛蛙

## <<本草纲目对症药膳>>

### 编辑推荐

《本草纲目对症药膳》推荐：理念简单：来自最朴实的养生观念，以药入食，在品尝美味的同时全面调理身体机能。

循序渐进：从最基本的药物功效入手，详细介绍每种体质和症状的表现，精心挑选相应的药膳，让你轻轻松松达到养生保健的效果。

图解：每一种精心挑选的药材和膳食都配以精美的图片，在审美的愉悦中学到养生妙法。

<<本草纲目对症药膳>>

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>