

<<大众养生汤水>>

图书基本信息

书名：<<大众养生汤水>>

13位ISBN编号：9787806537664

10位ISBN编号：780653766X

出版时间：2010-1

出版时间：广东旅游

作者：彭铭泉

页数：125

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>

## <<大众养生汤水>>

### 内容概要

《大众养生靓汤》一书包括“四季养生汤水”、“祛病调养汤水”、“清肝润肺汤水”、“补肾健脾汤水”、“滋阴养颜汤水”、“孕产妇营养汤水”等六方面的内容。

本书所写的养生汤水，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点、科学配伍；每个汤品既有配方、功效、又有制作方法，内容翔实，照方制作，可收到较好疗效。这些药膳养生汤水所用的药物在中药店都可购买到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得。全书具有系统性、连贯性，内容丰富多彩。

## <<大众养生汤水>>

### 作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。

本科毕业。

中医药膳教授，主任药师，“中国药膳学”创始人，在国内外报刊上发表论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》(1999年)，320万字，为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》1987年获四川省优秀科普作品一等奖，并连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》(1984年)，荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。

此外，由日本株式会社水云社出版的《中国药膳菜谱》(日文，1986年)、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992年)等，均成为畅销书，深受国内外读者欢迎。

广东经济出版社在出版其《中国药膳与食疗精粹系列》丛书时，称彭教授为中国药膳学鼻祖，通过精心打磨的药膳颇具针

## &lt;&lt;大众养生汤水&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 四季养生汤水 洋参鲫鱼汤 山药胡萝卜仔鸭汤 二冬鲈鱼汤 麦冬北沙参鹌鹑汤 首乌羊叮汤 玉竹百合鲜鱿汤 山楂瘦肉仔鸡汤 杞了泥鳅豆腐汤 红枣黄精仔鸭汤 无花果鹌鹑汤 川贝雪梨田螺汤 赤豆兔肉汤 薏苡仁百合鲫鱼汤 白扁豆鱼头豆腐汤 薏苡仁蹄筋汤 沙参鲜藕鱿鱼汤 核桃荸荠仔鸭汤 菊花党参生鱼汤 当归牛姜羊肉汤 玉竹百合兔肉汤 黑芝麻排骨汤 壮阳狗肉汤 阿胶肥肠汤 雪莲鹿筋汤

第二章 祛病调养汤水 双仁甘薯汤 藕汁二黄汤 莲藕瓜羹汤 山药乳鸽汤 苡仁山药猪胰汤 冬瓜皮鲤鱼汤 马蹄猪肺汤 木瓜猪脚汤 红杞鹿鞭鸡肉汤 菜胆韭菜籽猪肚汤 苋菜海蜇汤 仙茅羊肾汤 雪里蕻紫菜海带汤 芥菜黑鱼汤 桂枝当归羊肉汤 萝卜莲了瘦肉汤 人参龙骨牛鞭汤 巴戟锁阳猪尾汤 巴戟牡蛎牛鞭汤 枸杞甘草牛肚汤 附了猪肾汤 附了菟丝子狗肉汤 雪莲鸡脚鹿筋汤 麻仁母鸡汤 苡蓉龙骨乌鸡汤 当归党参母鸡汤

第三章 清肝润肺汤水 车前草郁金仔鸭汤 赤小豆仔鸭汤 菜胆玉米须螺肉汤 香附陈皮乳鸽汤 猪苓田螺汤 番茄墨鱼汤 黄花淡菜汤 二冬葵菜汤 荸荠黑鱼汤 苡仁虾仁冬瓜汤 白苡羊肝汤 桑葚鸡肝汤 苡仁丹参猪蹄汤 北沙参猪肘汤 玉竹菠菜鸭肝汤 百合鲜藕乌鸡汤 山楂番茄牛肉汤 沙参心肺汤 红枣沙参白鸭汤 长竹苡仁鸭汤 砂仁豆芽瘦肉汤 银耳猪肝汤 蘑菇红花汤 党参黄精猪肘汤 白果杏仁乌鸡汤

第四章 补肾健脾汤水 鹿鞭壮阳汤 杞了核桃汤 桑葚芝麻羹汤 百介黄鱼汤 冰糖银耳莲子汤 芝麻核桃汤 杜仲冬菇猪腰汤 核桃鸭了汤 川贝雪梨汤 苡仁山药鸡煲 竹笋鸭肫汤 冰糖杏仁燕窝汤 苡仁白糖汤 苡仁鸡汤 川贝鲍鱼汤 生地猪尾汤 核桃仁白术炖鱼肚 菟丝鸡蛋汤 芥菜百合汤 人参山药鳖鱼煲 赤小豆生鱼汤 山药胡萝卜鸡汤 冰糖金钱草汤 西洋参鱼肚汤 红枣苡仁鱼翅汤 三鞭壮阳汤

第五章 滋阴养颜汤水 蜂蜜银耳汤 山药松茸汤 虫草燕窝汤 党参竹荪汤 石斛黄豆汤 白术鱼头汤 大枣豌豆汤 山药青豆汤 党参白鹅汤 白参白鸽汤 二白银耳汤 白果羊肉汤 白果老龟汤 茯苓萝卜羊肉汤 白芷花生炖鱼头 菊花鱼片汤 菊花白菜竹荪汤 白芍墨鱼汤 洋参乌鸡汤 高丽参鹌鹑汤 银耳肉片汤 茯苓猪尾汤 珍珠乌鸡雪莲汤 洋参燕窝汤 蜂蜜雪梨汤 赤小豆黑鱼汤 苡仁炖猪蹄汤

第六章 孕产妇营养汤水 龙马鱼翅汤 杞子鸡汤 木香陈皮鸡汤 黄芪猴头菌汤 黑豆红糖汤 当归炖鲍翅 参芪鸡汤 莲了鸡肉炖鲍鱼 太子参炖猪腰 首乌炖肝腰 赤小豆鲫鱼汤 桑螵蛸炖猪腰 荸荠炖带子 冬瓜皮鲤鱼汤 砂仁炖大虾 菟丝乌鸡汤 沙参猪肺汤 核桃炖虾仁 党参砂仁炖仔鸭 太子参杞子炖冰糖 菊花茯神猪肉汤 枸杞核桃炖仔鸡 归芪猪蹄汤 归芪鸡汤 党参砂仁炖鱼翅 菊花茯苓炖生鱼 八宝鸡汤

<<大众养生汤水>>

章节摘录

插图：

## <<大众养生汤水>>

### 编辑推荐

煲一锅好汤，喝出美丽和健康！

本书由“中国药膳学”创始人、著名药膳专家彭铭泉教授主编。

全书包括“四季养生汤水”、“祛病调养汤水”、“清肝润肺汤水”、“补肾健脾汤水”、“滋阴养颜汤水”、“孕产妇营养汤水”等六方面的内容，图文并茂地介绍了百余道有利于身体健康的汤煲的制作方法。

<<大众养生汤水>>

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>