

本草纲目对症药膳



[本草纲目对症药膳_下载链接1](#)

著者:健康中国名家论坛编委会

出版者:吉林出版集团

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787546333953

《本草纲目对症药膳》介绍：

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。《本草纲目对症药膳》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。

作者介绍:

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 药膳养生之缘起
中医的药膳养生观念 药膳的特点、功效及注意事项 药膳的制作诀窍
药膳材料的挑选与保存第二章 六种体质及其药膳养生 气虚型体质及其药膳养生
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 黄芪牛肉蔬菜汤
鸡胸骨高汤 苡蓉羊肉粥 血虚型体质及其药膳养生 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 阴虚型体质及其药膳养生 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 百合豆沙羊羹 黄精炖猪肉
气滞型体质及其药膳养生 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
瘀血型体质及其药膳养生 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
痰湿型体质及其药膳养生 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 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 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 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 抗皱抗衰老 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 丰胸牛奶炖花生 通草丝瓜草虾汤 猪脚煮花生 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 乌发
何首乌党参乌发膏 何首乌芝麻茶 何首乌红枣粥 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 咳嗽
川贝酿雪梨 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 感冒
清炒红椒莲子 桑菊薄荷饮 哮喘 西芹百合炒白果 白果豆腐炒虾仁 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
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 反酸烧心、食欲不振
双枣莲藕炖排骨 四神沙参猪肚汤 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 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 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 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 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 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 头晕头痛 虫草瘦肉粥
杜仲寄生鸡汤 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 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 贫血
当归生地烧羊肉 双仁菠菜猪肝汤 活血化瘀 海马排骨汤 当归苡蓉炖羊肉
川芎黄芪炖鱼头 田七蛋花汤 半枝莲蛇舌草茶 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 杜仲煮牛肉 百合小黄瓜 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 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 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 黄疸 山药炖鸡汤 黄芪豆芽牛肉汤第九章 滋阴补肾强本药膳

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
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 苁蓉海参鸽蛋
菟丝子烩鳝鱼 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
苁蓉黄精酏汤 附子蒸羊肉 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 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 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 促进代谢 枸杞牛肉 参须枸杞炖鳗 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 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 牛奶红枣粥 更年期饮食
麦枣甘草萝卜汤 药膳排骨汤 地黄乌鸡汤 猪肚炖莲子 西洋参炖土鸡 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
提神醒脑 养眼鲜鱼粥 银耳雪梨汤 明目 桑杏菊花甜汤 桑叶芝麻糊 菊花决明子茶
玄参炖猪肝 强肝菊香肝片 天麻枸杞鱼头汤 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 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 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
· · · · · (收起)

[本草纲目对症药膳_下载链接1](#)

标签

药膳

想看书

中医

评论

[本草纲目对症药膳_下载链接1](#)

书评

[本草纲目对症药膳_下载链接1](#)