

餐桌上的中药(系列一) （共6册）



[餐桌上的中药\(系列一\) （共6册）_下载链接1](#)

著者:云知

出版者:广州

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787546204741

《餐桌上的中药·百合》搜罗当下保健功效显著、味道佳，且餐桌上使用频率较高的中药，如枸杞、百合、淮山、莲子、桂圆、红枣、黄芪等的相关内容，分别编撰成册，给读者提供最实用的保健功效常识，介绍鉴别真伪优劣的方法、应用和保存之道以及食用宜忌等，并分别重点介绍100多款家庭食用方法。

作者介绍:

目录: 享传奇食材做健康达人 食材档案 百合营养价值 保健功效 化痰止咳平喘 保护胃黏膜 抗疲劳、抗过敏 耐缺氧作用 镇静作用 辅助治疗痛风发作 影响免疫功能 抗癌食用问答

百合有哪些食用方法？ 百合如何入馔？ 鲜百合的选购要点是什么？

作为药材如何鉴别？ 怎样贮藏鲜百合？ 怎样贮藏干百合？ 百合有哪些使用禁忌？

百合花与百合有什么关系？ 可否入馔？ 餐桌营养菜式 茶饮糖水 太子参百合炖雪耳

百合大枣鸡蛋汤 百合川贝饮 百合生地茶 百合知母茶 百合香蕉汁 百合核桃饮

百合桂圆汤 百合麦芽饮 百合煮鸡蛋 百合蜂蜜汤 百合鲜奶露 百合覆盆子茶

百合鸡蛋糖水 雪耳百合蛋汤 雪梨百合饮 双百雪梨菠菜根饮 芦根百合饮 粥品

山楂大枣百合粥 八宝粥 三宝粥 大枣桂圆百合粥 山楂陈皮百合粥 五豆百合粥 五味粥

百合二豆粥 百合三仁粥 百合干贝瘦肉粥 百合五味子粥 百合玉竹粥 百合杏仁赤豆粥

百合枸杞栗子粥 百合芝麻粥 百合阿胶粥 百合核桃二米粥 百合核桃虾仁粥

百合淮山双参粥 百合海带粥 百合淮山糯米粥 百合荷叶粥 百合莼肉大米粥

百合绿豆白茅根粥 百合莲子番薯粥 百合薏米粥 决明百合菊花粥 芋头百合二米粥

赤小豆百合杏仁粥 花生百合粥 芡实百合雪耳粥 芡实百合淮山粥 扁豆薏米百合粥

桂圆百合糯米粥 核桃仁百合粥 栗子百合番薯粥 桑葚大枣百合粥 淮山大枣百合粥

苋菜百合粥 麦片百合粥 莲子百合番薯粥 荞麦百合粥 马铃薯百合大豆粥

糯米百合莲子粥 萝卜百合淮山粥 汤羹 玉合苹果猪肉汤 二豆百合瘦肉汤 三宝猪肉汤

百合芡实瘦肉汤 百合莲子肉片汤 百合龙须猪肉汤 百合双豆猪肉汤 栗子百合猪肉汤

清补凉汤 莲子百合炖瘦肉 沙参百合瘦肉汤 百合生地猪尾汤 灵芝冬菇瘦肉汤

百合蜜枣猪肺汤 百合黑豆猪骨汤 白鳝百合汤 百合生鱼汤 百合杞叶墨鱼汤

淮山百合墨鱼汤 生蚝知母百合汤 百合田螺汤 银杏乌鸡汤 百合川芎鸡肉汤

百合仙茅炖马鸡 百合淮山炖鸡 沙参百合炖鸡 黑豆百合鸡汤 乌鸡百合汤 雪耳百合鸡汤

水鸭百合健脑汤 冬虫夏草炖老鸭 百合蚝豉炖鸽 淮山百合乳鸽汤 黄芪百合炖乳鸽

百合苁蓉鹌鹑汤 鹌鹑百合汤 山楂百合汤 山楂栗子百合汤 冬菇黑木耳百合汤

百合栗子绿豆汤 百合丝瓜羹 百合芦笋汤 柚子百合汤 雪梨菠菜根百合汤

绿豆百合荷叶汤 百合香蕉羹 百合枇杷莲藕羹 百合芝麻羹 百合桂花羹 百合马蹄雪梨羹

花旗参百合羹 香蕉百合雪耳羹 桂圆莲子百合羹 甜橙百合羹 雪耳百合羹

百合核桃羹 小菜百合炒肉片 百合莲子焖肉 百合丹参炖猪脚 百合猪脚 银杏百合马鸡

八宝莲子鸡 八宝鸡 百合焖鸡腿 百合大枣银杏鸭 黄花菜百合鸭 百合炒虾仁

淮山百合炖鳗鱼 百合炒芹菜 大白菜百合丝瓜炒百合 清蒸八宝豆腐 鸡味大米百合索引

• • • • • [\(收起\)](#)

[餐桌上的中药\(系列一\)（共6册）_下载链接1](#)

标签

花草茶

中医

评论

我有枸杞这一本，还不错。

[餐桌上的中药\(系列一\) （共6册）_下载链接1](#)

书评

[餐桌上的中药\(系列一\) （共6册）_下载链接1](#)