

# 《家常营养滋补药膳》

## 图书基本信息

书名：《家常营养滋补药膳》

13位ISBN编号：9787542739469

10位ISBN编号：7542739468

出版时间：2007-11

出版社：上海科学普及

作者：日知生活编委会

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家常营养滋补药膳》

## 内容概要

《家常营养滋补药膳(最新彩色完全升级版)》内容简介为：药膳是由古老的中医学“药食同源”理论诞生出奇妙产物，可以说是一种具有中国特色的医疗保健饮食文化。涉及到药材，听起来很复杂，其实制作营养美味的药膳是每个家庭都可以轻松做到的，这《家常营养滋补药膳(最新彩色完全升级版)》就教你如何选择、烹制适合自己的药膳，全书介绍了400多道经典药膳食谱，还把它们按照功能进行分类，并且详细介绍了它们各自的功效、适宜人群、服用宜忌以及医师建议等，既专业又体贴，帮您轻松实现美味与健康兼得的理想生活。

# 《家常营养滋补药膳》

## 作者简介

解桔萍，女，1961年7月出生医学博士，副教授，硕士生导师。1984年7月，毕业于北京中医药大学中医系。1984年7月到1985年6月任北京中医药大学附属医院东直门医院内科医师。1985年6月至今在北京中医药大学针灸学院任教，副教授。1998年5月到2000年4月，公派到西班牙欧洲中医基金会从事中医讲学及医疗工作。近年发表论文30余篇，主编或参编著作15部。主持或参加完成大学、教育部、国家中医药管理局科研项目9项，其中2项国家中医管理局课题负责人，1项北京中医药大学课题负责人；参加国家自然科学基金课题1项，国家973课题1项。

# 《家常营养滋补药膳》

## 书籍目录

PAPT.01 滋补保健药膳 选择适合你的药膳 补气药膳 补益鸡 竹筒人参饭 爆人  
参鸡片 桂圆参蜜膏 补虚正气粥 黄芪粥 人参粥 参枣米饭 虫草洋  
参乌鸡汤 补血药膳 红枣花生粥 当归羊肉羹 糯米阿胶粥 牛骨随膏  
山药糯米粥 阿胶粥 气血双补药膳 地骨爆两样 兔肉补虚汤 紫河车粥  
归参山药猪腰 归地烧羊肉 当归黄芪羊肉汤 归参鳝鱼羹 御膳饭店特色药膳  
强身健体药膳 山药肉麻丸 桂圆荔枝鸭 八宝鸡汤 龙马童子鸡 红枣  
甲鱼汤 健脑益智药膳 益智鳝段 鱼头豆腐汤 芹菜苹果柠檬汁 猪脑黑木耳  
汤 补脑安神羹 核桃仁粥 桂圆肉粥 猪脑枸髓汤 健脑酒 滋阴壮阳药  
膳 芹菜肉丝 天麻猪脑 天麻鲤鱼 肉苁蓉鸡丝汤 鸡丁炒核桃仁 鸡  
爪炖章鱼 子鸡龙马汤 开胃消食药膳 黄精猪肘 荷香鸡肉米饭 参苓粥  
消积饼 陈皮鸡 萝卜饼 白术薏米饼 银耳山楂羹 .....PAPT.02 美容美体  
药膳PAPT.03 五脏调养药膳PAPT.04 常见病调理药膳PAPT.05 四季养生药膳附录

# 《家常营养滋补药膳》

## 编辑推荐

药补不如食补！ 400多道经典药膳，著名药膳专家悉心指导，选用日常最易得的食材与药材，最家常的烹调方式，营养美味轻松做。 功能分类： 全书按照滋补保健、美容美体、五脏调养、常见病调理等不同功能分类，每大类都有许多小节，介绍不同功效的滋补药膳。 功用解析： 从中医角度对此类药膳的功效进行全面的分析，并告诉您一些相关的中医养生知识。 药膳讲解： 每个小节的开篇都有说明文字，帮助您从中医角度加深对本节药膳相关情况的了解，更好地运用这些食谱。 药膳食谱： 这是《家常营养滋补药膳（最新彩色完全升级版）》最基本的构成部分，既有体贴详细的做法分步讲解，又充分讲解了这道药膳的功效、适宜人群和服用宜忌等多个方面的注意事项。 贴心小提示： 厨师们提供的做菜注意事项和烹调小诀窍，帮您做出最地道的菜肴。 精美插图： 多数食谱都附有鲜艳的大图，展现出菜肴成品的样子，可以作为您的参考。

# 《家常营养滋补药膳》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)