

# 《家庭药膳食疗金典》

## 图书基本信息

书名：《家庭药膳食疗金典》

13位ISBN编号：9787543639478

10位ISBN编号：7543639475

出版时间：2011-4

出版社：青岛

作者：于俊生//赵国磊

页数：499

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)

# 《家庭药膳食疗金典》

## 内容概要

《家庭药膳食疗金典》内容简介：青岛出版社组织权威专家精心编写，隆重推出家庭生活书架系列精品图书，倾力打造青版生活类图书亮丽品牌。家庭生活书架系列精品图书具有很高的知识含量，内容涵盖健康生活的方方面面，旨在提高大众生活品质，为读者奉献健康和快乐。家庭生活书架第一辑包括《日常生活窍门金典》、《日常生活禁忌金典》、《宝宝早期教育金典》、《科学育儿金典》、《女性健康金典》、《健康孕产金典》、《老年人养生保健金典》、《家庭按摩保健金典》、《家庭传统疗法金典》和《家庭药膳食疗金典》10册。用食疗调理疾病，用药膳滋补养生。

# 《家庭药膳食疗金典》

## 书籍目录

Part 1 药膳食疗综述Part 2 常见虚证Part 3 常用药材Part 4 常用药膳食材Part 5 五脏养生药膳Part 6 四季滋补药膳Part 7 滋补强身药膳Part 8 高脂血症药膳Part 9 肥胖症药膳Part 10 高血压病药膳Part 11 冠心病药膳Part 12 糖尿病药膳Part 13 支气管哮喘药膳Part 14 慢性支气管炎药膳Part 15 支气管扩张药膳Part 16 肺结核药膳Part 17 脂肪肝药膳Part 18 慢性肝炎药膳Part 19 肝硬化药膳Part 20 慢性胃炎药膳Part 21 消化性溃疡药膳Part 22 慢性功能性便秘药膳Part 23 慢性腹泻药膳Part 24 慢性肾炎药膳Part 25 贫血药膳Part 26 失眠症药膳Part 27 月经病药膳

## 章节摘录

版权页：滋补强身药膳是供无病但体弱的人食用的，它主要是通过调理脏腑器官和组织的功能，达到增强体质、增进健康的目的。滋补强身药膳主要包括健脾益气药膳、开胃健脾膳、健脾利尿药膳、温胃止痛药膳、滋补肺阴药膳、养心安神药膳、温补肾阳药膳、滋补肾阴药膳、滋补肝肾药膳、补气药膳、气血双补药膳等。下面列出十全大补汤、人参汤圆、豆蔻馒头、茯苓包子等药膳的用料、制法、用法和功用。

【用料】党参10克，炙黄芪10克，肉桂3克，熟地黄15克，炒白术10克，川芎6克，当归15克。酒白芍10克，茯苓10克，炙甘草6克，墨鱼50克，猪肉500克。猪肚50克。生姜30克，猪杂骨、葱、料酒、花椒、食盐、味精各适量。

【制法】将以上中药装入洁净的纱布袋内，扎口备用。将猪肉、墨鱼、猪肚洗净，猪杂骨洗净，捶破，生姜拍破备用。将猪肉、墨鱼、猪肚、猪杂骨、药袋放入锅内，加水适量，放入生姜、花椒、料酒、食盐，置于武火上烧沸。后用文火煨炖。待猪肉熟烂时，捞起切条，再放入汤中。捞出药袋不用。

【用法】服用时，将汤和肉装入碗内后，加少许味精，食肉喝汤，早晚各吃一碗，每天两次，全部服完后，隔5天再服。

【功用】双补气血。适用于气血俱虚或久病体虚、面色萎黄、精神倦怠、腰膝乏力。

【用料】人参粉5克，玫瑰蜜15克，樱桃蜜、黑芝麻各30克，白糖150克，鸡油30克，面粉15克，糯米粉500克。

【制法】将鸡油熬熟，滤渣晾凉。面粉放干锅内炒黄，黑芝麻炒香捣碎，将玫瑰蜜、樱桃蜜压成泥状，加入白糖，撒入人参粉和匀，做成汤圆馅料。将糯米粉和匀，包上馅做成汤圆。等锅内清水烧沸时。将汤圆下锅煮熟即成。

【用法】可作为早点或晚点，适量服用。

【功用】补中益气，安神强心。适用于脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠乏力。

# 《家庭药膳食疗金典》

## 编辑推荐

《家庭药膳食疗金典》用食疗调理疾病，用药膳滋补养生。用心体验美好生活。其中有家庭四季养生药膳，延年益寿药膳，健脾补肾药膳，讲解食材药理药性，通晓食物的药用价值，利用药膳祛病强身，常见病治疗药膳，用食物医好疑难杂症，保肝养肺药膳，益心补血药膳。

# 《家庭药膳食疗金典》

## 精彩短评

- 1、这本书还不错，比较通俗易懂，接近生活，家庭中比较实用。
- 2、凯可以，热爱生活的人们看看
- 3、此书适合退休老人进行食疗使用，也适合家庭主妇在闲暇时间为家人提供健康饮食。

# 《家庭药膳食疗金典》

## 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)