

《美味药食谱》

图书基本信息

书名：《美味药食谱》

13位ISBN编号：9787117071406

10位ISBN编号：7117071400

出版时间：2006-1

出版社：人民卫生出版社

作者：中国药膳研究会

页数：182

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

《美味药食谱》

内容概要

本书根据《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，将“既是食品又是药品”的87种中药从产地来源、性味、功能到现代药理研究以及适用人群做了详细论述，并配以精彩图片；同时重点介绍了具有养生、保健、康复功效的各种药膳配方，本书以注重实用为出发点，各种药膳选料规范，烹饪制作简便易行，既适用于从事本行业的药膳师(士)、养生康复工作者、餐饮人员参考阅读，同时也是平常百姓家庭日常调理饮食、科学配膳的良师益友。

本书介绍了经国家卫生部认证规范的“既是食品又是药品”的中药87种，按来源、产地、与采集、性味、功能、成分、主治、用法用量、适用人群、注意事项、现代研究及应用等方面作了介绍，并配以精致彩图91幅。在每味中药后，精选药膳食谱2-5例，从配方、制作、解析方面介绍了每一道药膳烹制方法和食用功效。简单易学，便于选用。既适用于药膳师(士)、保健康复工作者、营养配餐员等，又适合普通家庭一日三餐饮食调理、科学配餐，养生保健。

《美味药食谱》

书籍目录

上篇 食用、药用保健中药(按笔画顺序排列) 一、丁香 二、八角茴香 三、刀豆 四、小茴香 五、小蓟 六、山药 七、山楂 八、马齿苋 九、乌梢蛇 十、乌梅 十一、木瓜 十二、火麻仁 十三、代代花 十四、玉竹 十五、甘草 十六、白芷 十七、白果 十八、白扁豆 十九、白扁豆花 二十、龙眼肉(桂圆) 二十一、决明子 二十二、百合 二十三、肉豆蔻 二十四、肉桂 二十五、余甘子 二十六、佛手 二十七、杏仁(甜杏仁、苦杏仁) 二十八、沙棘 二十九、牡蛎 三十、芡实 三十一、花椒 三十二、赤小豆 三十三、阿胶 三十四、鸡内金 三十五、麦芽 三十六、昆布 三十七、枣(大枣、酸枣,黑枣) 三十八、罗汉果 三十九、郁李仁 四十、金银花 四十一、青果 四十二、鱼腥草 四十三、姜(生姜、干姜) 四十四、枳椇子 四十五、枸杞子 四十六、栀子 四十七、砂仁 四十八、胖大海 四十九、茯苓 五十、香橼 五十一、香薷 五十二、桃仁 五十三、桑叶 五十四、桑椹 五十五、桔红 五十六、桔梗 五十七、益智仁 五十八、荷叶 五十九、莱菔子 六十、莲子 六十一、高良姜 六十二、淡竹叶 六十三、淡豆豉 六十四、菊花 六十五、菊苣 六十六、黄芥子 六十七、黄精 六十八、紫苏 六十九、紫苏子 七十、葛根 七十一、黑芝麻 七十二、黑胡椒 七十三、槐米 七十四、槐花 七十五、蒲公英 七十六、蜂蜜 七十七、榧子 七十八、酸枣仁 七十九、鲜白茅根 八十、鲜芦根 八十一、蝮蛇 八十二、橘皮 八十三、薄荷 八十四、薏苡仁 八十五、薤白 八十六、覆盆子 八十七、藿香附件一 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知附件二 中国药膳研究会关于转发《卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知》的通知主要参考文献

章节摘录

书摘丁香别名公丁香，为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾。主要分布于马来群岛及非洲，我国广东、广西亦有栽培。通常在9月至次年3月花蕾由绿转为鲜红时采收、晒干。本品存放时应注意密封，置阴凉干燥处，避免气味散失。其性温，味辛。 【功能】温中降逆，散寒止痛，暖肾助阳；主治呃逆、胃寒呕吐、脘腹冷痛、男子阳痿、女子宫寒。 【成分】花蕾中含挥发油(即丁香油)，油中主要成分为丁香油酚、p-丁香烯、乙酰基丁香油酚以及其他少量成分。 【适用人群】本品具有增强胃功能、促进胃液分泌作用；对葡萄球菌、链球菌及白喉、变形、大肠、伤寒等杆菌有抑制作用；有较好的杀螨作用。临床上常用或与其他药物联合用于治疗胃痛、胃气上逆、喉间呃呃有声、恶心、呕吐、腹痛、肠鸣、腹泻、胃肠功能紊乱、急性肠胃炎、妊娠呕吐、足癣和体癣等病症。 【注意事项】热病及阴虚内热者忌服。 【应用】水煎服，一次常用量1~3克。丁香含有丁香油酚等易挥发成分，因此在药膳食疗烹制过程中，应在最后加入为宜，切不可过早使用。丁香是众所周知的增香调味剂，多用于卤制菜类。

药膳举例 1、丁香鸭煲 配方：净鸭1只、丁香5克、砂仁5克、肉桂5克、笋片10克、香菇20克。 制作：(1)将中药洗净，装入纱布袋内，扎口；笋与香菇切片；净鸭切块。(2)鸭块、笋、香菇、葱、姜、料酒、胡椒、盐、糖放入沙锅，加水适量。先以武火烧沸，然后投入药袋，再以文火煨2小时即成。最后加味精即可食用。 解析：丁香温中降逆，散寒止痛，温肾助阳。砂仁温脾止泻，化湿开胃，行气宽中，亦可安胎。肉桂散寒壮阳。鸭肉滋阴养胃，利水消肿。本药膳适于胃脘隐痛、喜暖喜按、空腹痛甚、得食则减、泛吐清水、便溏、脘腹冷痛、食少吐泻、呃逆及胃肠功能紊乱患者佐餐。

2、丁香排骨 配方：丁香3克、猪小排骨适量、肉桂3克、小茴香3克。 制作：(1)中药洗净，装入纱布袋中，扎口。(2)将猪小排骨切成5厘米×5厘米方块，入沸水中，捞出洗净。(3)炒锅置于旺火，放油烧热，入葱、姜煸出香味，再放入排骨、料酒、糖、盐、酱油，加水适量，烧沸后投入药袋，改小火煮至排骨熟烂，最后用旺火收汁，拣去葱、姜、药袋即成。 解析：丁香、肉桂同上。小茴香温肾暖肝，行气止痛，和胃。本药膳适于胃寒停饮、呕吐食少、脘腹冷痛或饮食生冷、寒湿伤中所致的上吐下泻等病症者佐餐。P2-3插图

《美味药食谱》

媒体关注与评论

书评本书介绍了经国家卫生部认证规范的“既是食品又是药品”的中药87种，按来源、产地、与采集、性味、功能、成分、主治、用法用量、适用人群、注意事项、现代研究及应用等方面作了介绍，并配以精致彩图91幅。在每味中药后，精选药膳食谱2-5例，从配方、制作、解析方面介绍了每一道药膳烹制方法和食用功效。简单易学，便于选用。既适用于药膳师(士)、保健康复工作者、营养配餐员等，又适合普通家庭一日三餐饮食调理、科学配餐，养生保健。

《美味药食谱》

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