

# 《中醫師的養生餐桌》

## 图书基本信息

书名：《中醫師的養生餐桌》

13位ISBN编号：9789868821897

10位ISBN编号：9868821894

出版时间：2013-6-11

出版社：八正文化

作者：王鳳岐

页数：360

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)

# 《中醫師的養生餐桌》

## 內容概要

知名中醫食療養生專家教你認識日常食材的養生功效

將中醫的養生智慧帶進廚房、端上餐桌

讓每天的三餐，都成為調理身體的好機會！

．歸納8大類平民食材

米麵主食、酸甜苦辣、五色豆類、調味佐料、

芋頭番薯、雞鴨魚肉、動植物油、各式蛋類

帶你認識三餐食材的中醫典故、民諺俗語和烹調方法

同時深入了解五穀雜糧、奶蛋魚肉的四性五味、食養功效！

．精選70道養生食譜

小米紅棗粥、梗米胡蘿蔔粥、山藥羊肉粥、綠豆粥、紅薯粥；

當歸羊肉湯、花椒辣椒湯、鮮魚芋頭羹、海參燉瘦豬肉；

醋茶、三豆飲、黑豆湯、馬鈴薯汁、薑汁牛乳茶.....

每一道都能為日常生活增添滋味，提升全家人的身心健康！

易讀、實用又美味的必讀養生書

．為全家大小掌廚的媽媽必讀！

不必為了養生犧牲美味，好好熟悉日常食材的養生功效，就能用健康美味並重的三餐抓住全家人的胃，同時照顧全家人的健康！

．「面有菜色」的青年男女必讀！

打破許多小資青年為了省錢、減肥而不吃主食、只吃青菜水果的迷思，建立選擇食物的正確觀念，為自己打造拼事業的健康基礎！

．喜愛中醫食療的養生人士必讀！

提供各種食材的功效典故、食用禁忌與食材搭配；注重健康養生、喜愛研究食療功效的朋友，一定不能錯過！

名醫下廚房，教你吃出美麗和健康

「藥補不如食補」，吃好每日的三餐，就是最好的養生方法！北京知名中醫師、各大電視台養生節目主講專家，同時也是美食主義者的王鳳岐中醫師，以最平實、最輕鬆的方式，告訴你各種食材的功效典故、食用禁忌，提供各種不同的入菜做法、搭配方式，還有養生俗語、傳奇故事，以及食材選用、處理及保存方面的小知識，讓《中醫師的養生餐桌 三餐食材篇》不只是照顧健康的養生寶典，也是輕鬆易讀的食材故事書，更是照顧味蕾的美味食譜，絕對值得每個廚房收藏！！

# 《中醫師的養生餐桌》

## 作者簡介

中國著名中醫內科專家、主任醫師、教授，國醫泰斗秦伯未嫡傳弟子。  
曾任中國國家中醫藥管理局辦公室主任、衛生部中醫司教育處處長，世界針灸聯合會司庫、世界骨傷聯合會總監；現為中國國家中醫藥管理局中藥炮製與配製考試認證鑑定站站長、中醫之家總幹事、北京太申祥和太醫館館長、北京中醫藥大學附屬東方醫院教授、北京大醫堂養生機構首席專家。  
從事中醫藥事業及臨床五十多年經驗，曾應邀至日本、東南亞、歐美等地進行學術交流及講學、擔任顧問，是中國第一位前來台灣訪問的中醫師，在港台中醫藥界享有極高的口碑。著有多部中醫學術專著，以及《中醫師的養生餐桌——瓜果蔬菜篇》、《成語中的養生智慧》等大眾養生保健書籍。學理素養深厚，解說醫理通俗易懂，常受邀至中央電視台、北京電視台等各大電視台養生節目擔任訪談專家與主講嘉賓。

## 書籍目錄

### 主食餐桌

小米：小米雞內金粥、小米紅棗粥

粳米：粳米胡蘿蔔粥、糯米阿膠粥

小麥：甘麥大棗湯、炒黃麵粉

玉米：玉米鬚燉豬胰、玉米橘核羹

蕎麥：蕎麥濟生丹、蕎麥麵

薏米：薏米煮豬肺

### 五味餐桌

酸：山楂粥、五汁飲

甜：大棗粥、玉靈膏

苦：苦竹葉粥、銀蒲飲

辣：紫蘇葉茶、韭菜牛奶飲

鹹：海參木耳豬腸湯、米酒烹螺肉

### 豆類餐桌

綠豆：三豆飲、綠豆粥

黑豆：黑豆淋酒、黑豆湯

黃豆：黃豆酒、大豆炒湯

赤小豆：赤小豆茅根湯、赤小豆湯

白扁豆：白扁豆粥、綠豆扁豆飲

### 調味餐桌

蔥：蔥豉粥、防風粥

薑：當歸生薑羊肉湯、薑汁牛乳茶

辣椒：豆腐皮包辣椒、花椒辣椒湯

蒜：蒜酒、紫皮大蒜粥

醋：醋茶、蔥醋粥

### 薯類餐桌

紅薯：紅薯粥、薯粉蜜膏

山藥：山藥粥、地仙煎膏

馬鈴薯：馬鈴薯汁、天麻牛肉煲馬鈴薯

芋頭：芋子酸臠、鮮魚芋苳羹

### 肉類餐桌

羊肉：山藥羊肉粥、蘿蔔羊肉湯

牛肉：牛肉膠凍、蒸水牛肉

雞肉：地黃蒸烏雞、雞肉餛飩

豬肉：海參燉瘦豬肉、豬心粥

鯉魚：鯉魚燴

### 油類餐桌

豬油：蜂油膏、豬膏酒

芝麻油：生芝麻油飲、芝麻油酒

豆油：蔥汁豆油、豆油藕粉糊

### 蛋類餐桌

雞蛋：阿膠雞蛋羹、三七藕蛋羹

鴨蛋：鴨蛋湯、醬煨蛋

鵪鶉蛋：母雞蟲草蛋、鵪鶉蛋羹

# 《中醫師的養生餐桌》

## 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)