

# 《餐桌上的中藥》

## 图书基本信息

书名：《餐桌上的中藥》

13位ISBN编号：9789621444721

10位ISBN编号：9621444721

出版社：萬里機構．萬里書店

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)

# 《餐桌上的中藥》

## 前言

前言 享傳奇食材，做健康達人 「藥補不如食補」——食補是歷史悠久的養生觀念，而且是很講究的一門學問。所謂藥食同源，只要能選對食材，不但可以汲取豐富的營養，更能防病抗病；改變不良的飲食習慣，對不少慢性病患者也有裨益。日常最為天然的中藥，也可以是美味的食材。如果能從自然食材的配搭中找到保健的方法，豈不是平凡生活中的一大樂事？在物流發達的今天，人們已經可以非常方便地購買到來自世界各地的食材，豐富多元，餐桌上無國界的現象越來越普遍。面對種類多樣、數量龐大的食材，該如何進行選擇呢？「餐桌上的中藥」系列搜羅當下保健功效顯著、味道佳，且餐桌使用頻率較高的中藥：杞子、百合、淮山、蓮子、桂圓、紅棗、黃等，分別編撰成冊，提供給讀者最實用的保健功效常識，推介鑑別真偽優劣的方法、應用、保存和食用宜忌等，重點介紹100餘款家庭食用方法。相信在舉家圍坐餐桌、享受美食的過程中，你已不知不覺成為了健康達人。

# 《餐桌上的中藥》

## 內容概要

桂圓主治心脾兩虛、氣血不足，可改善血虛萎黃，治健忘失眠。本書概括介紹了桂圓的保健功能 - - 增強免疫能力、補血、穩定血壓、抗癌、抗菌消炎、抗應激、抗衰老、滋補、助排毒、健腦、治糖尿、對產後婦女的功效等。本書還推介了鑑別方法、廚房應用、保存和食用宜忌等；尤其是重點介紹了約130款家庭食用方法。

# 《餐桌上的中藥》

## 書籍目錄

食材檔案.....	8桂圓.....	10營養價值.....	11保健功效.....
.....	12增強免疫能力.....	12穩定血壓.....	12補血.....
.....	13抗癌.....	13抗菌消炎.....	13抗應激.....
.....	14抗衰老.....	14滋補.....	15助排毒.....
.....	15健腦.....	15治糖尿.....	16對產後婦女的功效.....
.....	16食用問答.....	17「桂圓」的名稱從何而來？.....	17怎樣才算優質桂圓？.....
.....	17如何挑選桂圓肉？.....	17桂圓有哪些不同品種？.....	18桂圓應如何配伍？.....
.....	19桂圓如何製作成桂圓肉？.....	20哪些人忌食桂圓？.....	20如何控制桂圓的用量？.....
.....	20桂圓與什麼食物相剋？.....	21如何貯存桂圓？.....	21如何保持桂圓新鮮？.....
21餐桌營養菜式.....	22 茶飲糖水.....	24冬蟲夏草桂圓茶.....	24何首烏桂圓白芍茶.....
.....	25何首烏桂圓茶.....	25桂圓四色米茶.....	26桂圓茶.....
.....	26桂圓雪梨水.....	27桂圓葉茶.....	27桂圓薏苡仁茶.....
.....	28浮小麥茯神茶.....	28蓮子桂圓黃茶.....	29羅漢果桂圓菊花茶.....
.....	29靈芝桂圓茶.....	30桂圓二子飲.....	31桂圓生薑飲.....
.....	31桂圓杜仲飲.....	32桂圓洋參飲.....	32桂圓靈芝飲.....
.....	33紅棗桂圓蜜.....	33茯神百合桂圓飲.....	34桂圓牛蒡飲.....
.....	34桂圓米漿.....	35桂圓核桃糙米漿.....	35桂圓杏仁露.....
.....	36桂圓雪耳燉冰糖.....	36桂圓雪耳紅棗羹.....	37南瓜栗子桂圓糖水.....
.....	37桂圓花旗參蜜糖水.....	38桂圓茯神核桃糖水.....	39燕窩燉蓮子.....
.....	39桂圓四物湯.....	40桂圓松子仁湯.....	40桂圓花生湯.....
.....	41桂圓紅棗湯.....	41桂圓桑椹湯.....	42桂圓茯神蓮子湯.....
.....	42桂圓紅棗芡實湯.....	43桂圓茶.....	43桂圓黑豆甘草湯.....
.....	44桂圓蓮子湯.....	44桂圓燉薑棗.....	45桂圓薑棗湯.....
.....	45雪耳紅棗桂圓湯.....	46麥棗桂圓湯.....	47黑豆桂圓紅棗湯.....
.....	47桂圓山楂酒.....	48桂圓雞露.....	48桂圓葡萄乾酒.....
.....	49桂圓糯米甜酒.....	49桂圓釀.....	50補益杞圓酒.....
.....	50寧心酒.....	51歸圓仙酒.....	51 湯.....
水.....	52桂圓核桃瘦肉湯.....	52桂圓酸棗瘦肉湯.....	53桂圓瘦肉護髮湯.....
.....	53冬蟲夏草桂圓煲豬.....	54花旗參桂圓豬.....	54首烏黑豆豬.....
.....	55桂棗蘿蔔煲豬.....	55桂圓水魚豬.....	56桂圓花旗參豬.....
.....	56桂圓煲生魚豬.....	57桂圓靈芝煲豬.....	57桂圓鱈魚肉豬.....
.....	58豬腰桂圓烏髮湯.....	58首烏桂圓蓮藕湯.....	59桂圓苦瓜排骨湯.....
.....	59桂圓粟米鬚紅蘿蔔湯.....	60桂圓煲豬尾骨.....	61牛.....
.....	61龍眼牛肉湯.....	62田雞桂圓棗杞湯.....	62淮杞桂圓煲日月魚湯.....
.....	63冬菇蠔豉髮菜煲雞.....	63桂圓花膠鮑雞湯.....	64桂圓紅棗雞湯.....
.....	64桂圓燉雞湯.....	65桂圓鮑魚雞湯.....	65紅蘿蔔杞子乳鴿湯.....
.....	66荔枝龍眼煲老鴿湯.....	66桂圓蓮子雞蛋湯.....	67桂圓蓮藕增顏湯.....
.....	67 粥飯.....	68紅棗龍眼粥.....	68桂圓杞子粥.....
69桂圓蓮子芡實粥.....	69栗子桂圓粥.....	70淮山核桃桂圓粥.....	70淮山桂圓粥.....
.....	71黑豆桂圓紅棗粥.....	71桂圓羊肉粥.....	72鵪鶉桂圓薏苡仁粥.....
.....	72百合桂圓蓮子飯.....	73八寶飯.....	73 小.....
菜.....	74桂圓茴香.....	74桂圓馬蹄拌雪耳.....	75黑麻油炒桂圓.....
.....	75龍眼素蝦仁.....	76桂杞鴨蛋.....	76桂圓蒸雞蛋.....
.....	77肉絲粟米桂圓卷.....	77桂圓百合燉豬肉.....	78桂圓甜燒白.....
.....	78桂圓杞棗蒸春雞.....	79桂圓紙包雞.....	79桂圓燉雞.....
.....	80燕窩燉雞.....	80桂圓黨參燉鴿肉.....	81桂圓墨魚.....
.....	81 糕點小吃.....	82桂圓茶凍.....	82桂圓綠茶大菜糕.....

## 《餐桌上的中藥》

..... 83椰奶桂圓布甸 .....	83龍眼菊花凍 .....	84桂圓豆漿燉蛋白
..... 84桂圓燉蛋 .....	85桂圓薑棗湯圓 .....	85桂圓薑湯淮山湯圓
..... 86桂圓松子糖 .....	86桂圓柿餅糖 .....	87桂花杞子桂圓糕
..... 87桂圓紅豆米糕 .....	88桂圓紅豆黑糯米糕 .....	89桂圓淮山糕
..... 89桂圓糯米糕 .....	90紫米桂圓糕 .....	90杞子桂圓芋頭餅
..... 91桂圓鬆餅 .....	91白果桂圓蒸蛋糕 .....	92黑糖桂圓蛋糕
..... 92索引.....	93	

# 《餐桌上的中藥》

## 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)