

鉴古诗

鉴古诗书籍信息

书名：鉴古诗

I S B N : 9 7 8 7 5 4 7 8 4 5 0 4 2

作者：陈永灿 & n b s p ;

出版社：上海科学技术出版社

出版时间：2 0 1 9 - 1 0

页数：6 4

价格：3 0 . 0 0

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：鉴古诗 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t - p d f 书籍屋

鉴古诗

鉴古诗书籍简介

本书目录仿照《本草纲目》的编次方式，分为草部、花部、果部、菜部等类别。书中每一种食养本草均以古代诗文为引，鉴赏诗词，体悟食养本草形意之美；其次进行中医养生功效解读；最后介绍本草膳食的制作方法。希望大家在学习中医食养知识，更好更快地掌握本草食养方法的同时，接受中华经典文化的熏陶，在鉴赏古诗中认识本草，在品味药膳中实践养生，既可以享受健康快乐，又能够提升生活品质。需要特别指出的是，书中的本草食养膳品是食品而不是药品，它对颐养健身有积极作用，但不能替代药品治疗疾病。本书由浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院陈永灿名老中医专家传承工作室团队通力合作，编著而成。书中所收载的本草、食材均为寻常之品，容易置备，方便操作，所搭配的药膳、药茶、药酒、药粥、药点、补汤图片也是团队成员自己拍摄的原创作品（除署名外），力求切合实用，开卷有益。

中医所谓的“补”，除了滋补，还有调补、清补。补汤，除了热汤，还有冷饮；除了咸汤，还有甜品。所以这本书里，大家熟悉的冬令进补“网红”当归生姜羊肉汤、人参土鸡汤等之外，更有清调的荷叶冬瓜汤、乌梅绿豆饮、覆盆子枸杞汤、芦根雪梨汤等，可冷可热、有甜有咸，四季皆宜。

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。

信息来源：鉴古诗 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍屋

鉴古诗

鉴古诗目录

草部

黄精

玉津比玄芝

黄精牛肉汤

黄精乌鸡汤

黄芪

黄芪满谷无人采

黄芪乳鸽汤

黄芪鲫鱼汤

人参

开时的定涵云液

人参土鸡汤

人参松茸汤

肉苁蓉

蓑笠牵牛作老农

苁蓉羊肉羹

苁蓉猪腰汤

天麻

飞身混烟霞

天麻土鸡汤

天麻鱼头汤

白茅根

倾根俟卑宫

茅根马蹄猪骨汤

茅根甘蔗胡萝卜汤

当归

从今洗面饶光泽

当归蜜枣老鸭煲

当归生姜羊肉汤

白芷

溪边白芷新生蘖

白芷鱼头汤

白芷花胶汤

草果

和羹充肴脩

草果排骨汤

草果羊肉汤

砂仁

土肥抽尽缩砂苗

砂仁鲫鱼汤

砂仁牛肉煲

益智仁

雨馀想见药苗肥

益智羊肉汤

益智老鸭汤

藿香

家家藿叶脍姜丝

藿香荷叶饮

藿香鲤鱼汤

薄荷

芳草丛丛各作窠
薄荷蛋花汤
薄荷牛腩汤
紫苏
香泛紫苏饮
紫苏花鲢汤
紫苏陈皮饮
芦根
馥润长鲜绿
芦根绿豆饮
芦根雪梨汤
覆盆子
别后解餐蓬藁子
覆盆枸杞汤
覆盆牡蛎汤
葛根
葛根如胆嚼如饴
葛根排骨汤
葛根猪肺汤
昆布
海有昆布，其谁衣之
昆布豆腐汤
昆布瘦肉汤
石斛
贮水凡几斛
石斛老鸭汤

石斛枸杞汤

谷部

薏苡仁

滑欲流匙香满屋

薏苡仁冬瓜汤

薏苡仁猪蹄汤

果部

乌梅

瓶罍只自将

乌梅绿豆饮

乌梅排骨汤

大枣

红枣挂枝秋已熟

大枣花生莲子饮

大枣玉米排骨汤

木瓜

无心望尔报琼琚

木瓜带鱼汤

木瓜猪蹄汤

山楂

开遍山楂又木樨

山楂莲子羹

山楂排骨汤

陈皮

熟炙橘皮汤

陈皮乌鸡汤

陈皮鲫鱼汤

香椽

灿灿御袍黄

香椽姜枣汤

香椽猪骨汤

佛手

清香不让莲

佛手乳鸽汤

佛手猪肝汤

白果

霜黄鸭脚折琅玕

白果老鸭汤

白果荸荠汤

桂圆

纷纷万木以龙呼

桂圆菊花杞子饮

桂圆大枣乌鸡汤

余甘子

不随凡果当家常

余甘子猪肺汤

余甘子排骨汤

花椒

有椒其馨，胡考之宁

花椒猪肚汤

花椒姜枣汤

荷叶

孤茎上藕梢

荷叶冬瓜汤

荷叶海蜇汤

莲子

剥尽红衣捣玉霜

莲子银耳红枣羹

莲子百合瘦肉汤

芡实

远胜溪毛咏采

芡实排骨汤

芡实莲子羹

罗汉果

团团硕果自流黄

罗汉果猪肺汤

罗汉果炖猪蹄

木部

肉桂

骨肉桂海隔

肉桂猪肚汤

肉桂羊肉汤

丁香

冷艳琼为色

丁香鱼片汤

丁香猪尾汤

桑椹

已夸风味胜黄甘

桑椹黑豆饮
桑椹排骨汤
酸枣仁
路繁酸枣树
枣仁莲子饮
枣仁猪肝汤
山茱萸
结实红且绿
山茱萸甲鱼汤
山茱萸杞枣饮
枸杞子
殷红子熟照铜瓶
杞子桂圆汤
枸杞排骨汤
茯苓
翻动龙蛇取茯苓
茯苓羊骨汤
茯苓扁豆饮
淡竹叶
竹林半抹古苍烟
竹荷二叶汤
竹叶土鸡汤
菜部
薤白
白薤露中肥
薤白乌鸡汤

薤白猪肚汤

莱菔子

安得脆琼莱菔子

莱菔子猪骨汤

莱菔子牛肉煲

芫荽

畦荽度履香

芫荽豆腐羹

芫荽鲫鱼汤

小茴香

苜蓿秋红满夕阳

茴香牛肉汤

茴香鲤鱼汤

山药

筠篮那得致兵厨

山药排骨汤

山药桂圆汤

百合

从风时偃仰

百合枣仁猪肉汤

百合荷叶绿豆饮

灵芝

东上蓬莱采灵芝

灵芝甲鱼汤

灵芝二耳汤

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。

鉴古诗

鉴古诗作者简介

陈永灿，浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院主任中医师，博士研究生导师，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，全国优秀中医临床人才，浙江省名中医，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团巡讲专家。躬行中医临床实践，致力中医养生研究，热心中医文化传播。

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：鉴古诗 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍屋

鉴古诗

鉴古诗其它

书籍介绍

本书目录仿照《本草纲目》的编次方式，分为草部、花部、果部、菜部等类别。书中每一种食养本草均以古代诗文为引，鉴赏诗词，体悟食养本草形意之美；其次进行中医养生功效解读；最后介绍本草膳食的制作方法。希望大家在学习中医食养知识，更好更快地掌握本草食养方法的同时，接受中华经典文化的熏陶，在鉴赏古诗中认识本草，在品味药膳中实践养生，既可以享受健康快乐，又能够提升生活品质。需要特别指出的是，书中的本草食养膳品是食品而不是药品，它对颐养健身有积极作用，但不能替代药品治疗疾病。本书由浙江省立同德医院、浙江省中医药研究院陈永灿名老中医专家传承工作室团队通力合作，编著而成。书中所收载的本草、食材均为寻常之品，容易置备，方便操作，所搭配的药膳、药茶、药酒、药粥、药点、补汤图片也是团队成员自己拍摄的原创作品（除署名外），力求切合实用，开卷有益。

中医所谓的“补”，除了滋补，还有调补、清补。补汤，除了热汤，还有冷饮；除了咸汤，还有甜品。所以这本书里，大家熟悉的冬令进补“网红”当归生姜羊肉汤、人参土鸡汤等之外，更有清调的荷叶冬瓜汤、乌梅绿豆饮、覆盆子枸杞汤、芦根雪梨汤等，可冷可热、有甜有咸，四季皆宜。

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。

信息来源：鉴古诗 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf书籍屋

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[鉴古诗](#) [电子书网盘下载](#) [2024](#) [pdf](#) [mobi](#) [txt](#) - p

P [鉴古诗](#) pdf 网盘 电子书 下载 全格式

E [鉴古诗](#) : epub 网盘 电子书 下载 全格式

A [鉴古诗](#) : azw3 网盘 电子书 下载 全格式

M [鉴古诗](#) : mobi 网盘 电子书 下载 全格式

W [鉴古诗](#) : word 网盘 电子书 下载 全格式

T [鉴古诗](#) txt 网盘 电子书 下载 全格式