



# 养生药膳道

制作人：  
时间：2024年X月

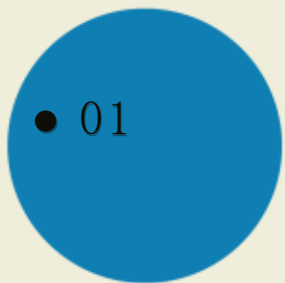




# 目录

- 第1章 简介
- 第2章 药膳食材
- 第3章 药膳制作
- 第4章 药膳调配
- 第5章 药膳疗效
- 第6章 总结与展望

目录



# 第1章 简介





## 养生药膳道是什么？

养生药膳道是一种注重食材、烹饪方法和食疗功效的烹饪方式，旨在达到保健和治疗的效果。通过添加一些特定的药材和食材，可以提高食物的营养价值和功效。





# 养生药膳道的好处

## 强身健体

药膳中的食材有助于提高身体免疫力和体力，增强体质



## 辅助治疗

对于一些慢性病和亚健康状态，养生药膳道具有辅助治疗的作用



## 预防疾病

食材中的药用成分可以预防一些疾病的发生



## 01 五味调和

食物的味道要五味调和，包括酸甜苦辣咸

## 02 药材炖汤

可以使用中药材和食材搭配炖汤，具有保健功效

## 03 食材搭配

食材的搭配要讲究，既要保证口感，又要注重营养和疗效



# 为什么选择养生药膳道？

养生药膳道不仅仅是一种饮食方式，更是一种生活态度。与普通饮食相比，养生药膳道更加注重健康和营养价值，对身体健康有很大的好处。



# 中药材在养生药膳道中的应用

## 黄芪

具有提高免疫力、调节内分泌等作用

## 当归

有益于女性的生殖系统和月经调理

## 红枣

补益脾胃、补血安神、润肺止咳

## 枸杞子

滋肾益胃、明目、润燥、降压





## 养生药膳道的历史和文化

养生药膳道在中国有着悠久的历史和文化积淀，已经成为中国传统文化的重要组成部分。古代的养生药膳道注重修身养性、强身健体，通过药食同源的方式，达到身体和心灵的双重疗愈。





# 如何选购养生药膳道的食材？

## 优选新鲜

鲜活食材可以保证  
食物的营养价值和  
口感



## 挑选食用方式

根据食材的特点，  
选择合适的烹饪方  
式



## 看清产地

选择有名的产地，  
可以保证食材的品  
质



## 养生药膳道的原则和注意事项

养生药膳道的制作需要遵循一些原则和注意事项。食材选择要多样化、营养性强，烹饪过程要尽量标准化，严格控制食材的温度和时间，避免食材破坏或过敏等问题。





• 02

## 第2章 药膳食材





01

## 白芍

功效：活血，调经，止痛

02

## 皂角树

功效：清热，泻火，解毒

03

## 黄芪

功效：补气，养血，提高免疫力



01

## 黑米

富含纤维素和维生素，能够促进肠胃蠕动，有利于排毒养颜

02

## 薏米

能够清热解毒，利尿通便，有助于消除水肿

03

## 枸杞

能够滋补肝肾，提高免疫力，延缓衰老



01

## 银耳

含有丰富的胶原蛋白，能够滋润皮肤，延缓衰老

02

## 茶树菇

富含蛋白质和氨基酸，能够提高免疫力，保护肝脏

03

## 香菇

含有多种维生素和微量元素，能够调节免疫系统，有助于抗癌



# 常见的养生海鲜

## 鲍鱼

富含蛋白质和微量元素，能够提高免疫力，滋补肝肾



## 鱼

富含蛋白质和多种营养成分，有助于降低血脂，预防心血管疾病



## 虾

含有高蛋白低脂肪的营养成分，能够促进生长发育和提高免疫力



## 海参

含有多种氨基酸和胶质，能够滋润皮肤，促进消化吸收







# 中草药和其功效

## 葛根

清热解毒，利咽化痰  
养阴生津，降血压

## 当归

补血养颜，调经止痛  
活血化瘀，抗衰老

## 甘草

补中益气，和胃润肺  
清热解毒，保护肝脏

## 黄芩

清热解毒，凉血止血  
抗炎消肿，抗过敏



## 食材篇之 黑豆

黑豆的营养价值很高，富含蛋白质和多种矿物质。黑豆还有很多功效，如促进血液循环，降低胆固醇，减缓衰老等。建议大家多多食用黑豆来补充营养。





# 常见的食用方法

## 中草药

煎汤，炖品，泡茶



## 菌类

炖汤，煮粥，烤炉



## 食材

煮粥，炒菜，涮火锅



## 菌类篇之 香菇

香菇是一种常见的菌类食品，富含多种维生素和矿物质，可以调节免疫系统，有助于抗癌。香菇还可以降低血压，增强心脑血管功能，对身体有很多好处。





# 常见的养生菌类

## 香菇

调节免疫系统，有  
助于抗癌



## 茶树菇

提高免疫力，保护  
肝脏



## 银耳

滋润皮肤，延缓衰  
老



# 结尾

养生药膳道是一门综合性较强的学科，涉及到食物学、中药学、营养学等多个领域。只有掌握了这些基础知识，才能够更好地运用药膳来保持健康。希望大家能够了解和掌握这些知识，把它们融入到日常的饮食生活中。



● 03

## 第3章 药膳制作





# 基本工具

## 砂锅

炖煮、焖烧等烹调  
方式



## 高压锅

节省时间、保留食  
材营养



## 铁锅

万能煎炒、烤、煮、  
炸等烹调方式





# 制作方法

## 煲汤

煲汤是药膳制作的重要步骤，需要注意汤料的配比和时间



## 蒸煮

蒸煮时需要注意蒸的时间和火候，以保证食材的营养不受破坏



## 焖烧

焖烧时需要适当加水，以保证食材入味，但不要加太多水，以免影响口感



# 烹调技巧

## 煎

煎时要用油温较高的锅，以保证食材表面煎炸后不易沾粘



## 烤

烤时需要注意温度和时间，以保证食材受热均匀，不干燥或烤焦



## 炖

炖时需要适量加水，火候要适中，以保证食材煮烂同时不影响口感和营养成分



## 01 五谷杂粮粥

主料：糯米、小米、玉米、红豆、绿豆、花生等

## 02 药膳炖鸡

主料：鸡肉、枸杞、黄芪、党参、红枣等

## 03 山药炖排骨

主料：山药、猪肋排、姜、葱、料酒等



# 煲汤小贴士

## 肉类

选用瘦肉，去血水  
放入冷水，大火煮沸后去浮沫

## 蔬菜

洗净切块，可用葱、姜、蒜增香  
加水煮沸后再放入汤中

## 调料

盐、味精等应在煮开后加  
中药材应在味道煮入后拿出

## 其他

小火慢炖，时间掌握好  
可以根据自己口味加入红枣、枸杞等  
煲好的汤可以分装后冷藏或冷冻保存

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/778063137077006062>