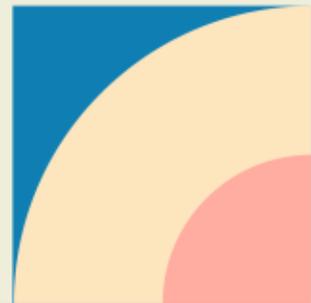




养生药膳道

制作人：
时间：2024年X月

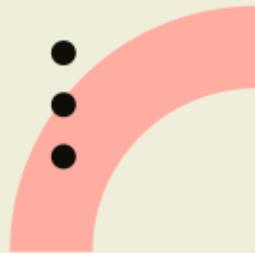
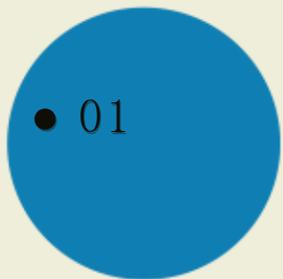




目录

- 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

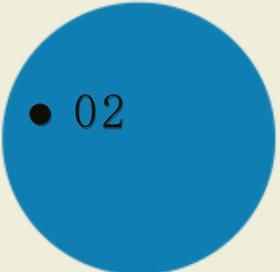
选择有名的产地，
可以保证食材的品
质



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



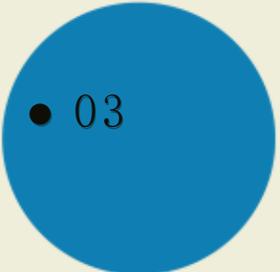
银耳

滋润皮肤，延缓衰
老



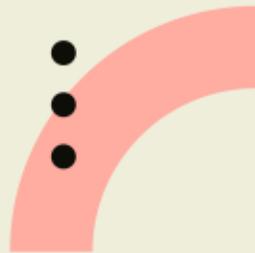
结尾

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>