

<<居家小药膳养颜瘦身>>

图书基本信息

书名：<<居家小药膳养颜瘦身>>

13位ISBN编号：9787533524647

10位ISBN编号：7533524640

出版时间：2005-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：王守国

页数：110

字数：83000

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：<http://www.tushu007.com>

<<居家小药膳养颜瘦身>>

内容概要

中医学认为“药食同源”，药即是食、食相当于药，两者同源、同根、同用、同效。根据中医药理，许多小药膳或有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等养生保健作用，或有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等疗治疾病作用，或兼而有之。

据此，我们邀请了数位著名中医专家、药膳专家、烹饪大师对古今食疗、食养专著进行挖掘整理，编辑出版了“居家小药膳”丛书，分为《居家小药膳·补肾壮阳》、《居家小药膳·祛风除湿》、《居家小药膳·清热解毒》、《居家小药膳·养心安神》、《居家小药膳·养颜瘦身》5册，旨在以专业的眼光，为广大读者推荐实用、有效的小药膳。

本书讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，便于家庭制作，实用性强，疗效显著。

<<居家小药膳养颜瘦身>>

书籍目录

一、粮食类药膳 山药粳米粥 香米山药粥 山药玉米粥 百合山药粥 山药萝卜粥 生姜葱卜粥 生姜豆芽粥 山药豆腐粥 山药豆浆粥 生姜大蒜粥 山药白菜粥 山药蘑菇粥 山药竹笋粥 赤豆南瓜粥 白糖乌梅粥 山药葛根粥 苡仁冬瓜汤 芡实薏米粥 茵陈荷叶粥 赤豆薏仁粥 荷叶茯苓粥 冬瓜赤豆粥 荷叶粳米粥 山楂白米粥 新鲜冬瓜粥 葵花糯米粥 赤豆糯米粥 萝卜粳米粥 冬瓜水鸭粥 桑叶荷叶粥 冬瓜蚕豆粥 冬瓜鱼头粥 五皮粳米粥 薏米扁豆粥 巴戟二仙粥 荷叶山药粥 首乌香米粥 紫苏大米粥 三色糯米饭.....

二、蔬菜类药膳三、肉类药膳四、茶饮类药膳附录：药膳小常识

<<居家小药膳养颜瘦身>>

章节摘录

插图

<<居家小药膳养颜瘦身>>

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:<http://www.tushu007.com>