

<<滋补保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<滋补保健药膳>>

13位ISBN编号：9787801355539

10位ISBN编号：7801355539

出版时间：1999-3

出版时间：中国环境科学出版社

作者：郝爱真，顾奎琴 主编

页数：285

字数：216000

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>

## <<滋补保健药膳>>

### 内容概要

《家庭保健药膳丛书》是一套集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。这套丛书分为儿童保健药膳、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。

它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约3000余条。

作者结合现代营养学、中医学和现代医学，对书中食疗进行了科学的整理和修改，使其选方、归类更为科学、合理和实用。

此书内容丰富，类别齐全，通俗易懂。

选方力求原料易得、制作简便，既适合于普通家庭，又可作为营养专业、中医及广大医务工作者参考之用。

值得一提的是，药膳虽然有食疗和保健作用，并且食用安全，无毒副作用，但药膳毕竟是一种膳食，所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治，以免耽误病情。

药膳最适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗，能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。

有病的人食用药膳时，可根据自身情况进行选择，或在医生指导下服用。

药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料，具有便于接受、易于坚持服用的特点。

。

<<滋补保健药膳>>

书籍目录

一、养心安神药膳 桂圆童子鸡 玫瑰枣仁心 姜枣龙眼蜜膏 参砂蒸蛋 白醋鸡蛋 干蒸湘莲 冰糖湘莲 龙眼鸡片 甜鲜鹌鹑肉丁 莲子锅蒸 藕丝羹 冰糖莲子 百合面 龙眼淮山药糕 茯苓糕 莲子鸡蛋糕 鸡肉茯苓馄饨 菠菜人参饺 茯苓包子 莲子粥 枣仁粥 翡翠红螺 玉竹猪心 龙眼姜枣汤 莲子桂圆汤 莲子百合麦冬汤二、抗衰老药膳 松子抗衰膏 松子核桃膏 乌发糖 芝麻白糖糊 养元鸡子 人参鹌鹑蛋 首乌素鳝丝 五加蒜泥白肉 蟹黄二条 红柿双蛋 菊花鲈鱼块 何首乌煮鸡蛋 松鼠桂鱼 黄精炖猪瘦肉 炒鹌鹑 葱姜炒螃蟹 莲子龙眼煨猪肉 椒地香酥鸡 参麦鱿鱼 羊脏羹 炒胡萝卜酱 带花羊头 冰糖蛤土蟆 益寿鸽蛋汤 补肾复元汤 .....三、抗疲劳药膳四、延年益寿药膳五、补气药膳六、补血药膳七、气血双补药膳八、润肺养阴药膳九、健脾和胃药膳十、补肝益肾药膳十一、解暑生津药膳十二、利水消肿药膳十三、润肠通便药膳十四、减肥消脂药膳十五、丰体健胸药膳

<<滋补保健药膳>>

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>