

<<健康私房菜>>

图书基本信息

书名：<<健康私房菜>>

13位ISBN编号：9787504720276

10位ISBN编号：7504720275

出版时间：2005-3

出版时间：中国物资出版社

作者：中和文化发展有限公司组 编

页数：95

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>

## <<健康私房菜>>

### 内容概要

本书就是为了提供给读者清晰齐备的药酒知识，收集了多款功效卓著的养生泡酒，其中许多皆是民间流传多年的传统酒方，经过现代中医学的不断研究与试验，推出材料容易购买、剂量合宜的家庭实用泡酒，相当符合现代人的健康需求。

药酒随所用药物的不同而具有不同性能，本书的45款自制泡酒，根据饮用者的身体需要分为“养身安神”、“滋阴补血”、“培元固本”、“降脂除疾”四大类，每一款都详细介绍了泡制方法，分析了所用药物的性能及功效，指导您作出正确的选择，特别是中西医并用的饮用特点，能帮助您在日常生活中正确地摄取营养，达到抗病养生、滋补内脏、改善体质、益寿延年的目的。

通过亲自动手，精选泡制的中药材料，搭配黄酒、白酒、米酒做基酒，经过少则数日，多则半年的浸泡，为自己储备精力元气。

如果通过适当地饮用这些营养价值的药酒，可以让体质虚弱的朋友逐渐变得强健，提高生命的活力，那么，在制作此书的过程中遇到的种种困难，我也会觉得付出还是值得的，期望这本《养生泡酒》能为你的生命注入新的力量！

<<健康私房菜>>

书籍目录

养身安神 枸杞补气酒 茯苓养心酒 桂圆养心酒 番茄益气酒 熟地养气酒 天冬养身酒 双峰养肝酒 杨梅和胃酒 人参益智酒 建莲安神酒 柠檬提神酒 山药和胃酒 桑椹养肝酒 鹿角祛寒酒 党参开胃酒 伏特加健体酒 远志健脑酒 薏仁健胃酒 滋阴补血 西洋参养阴酒 生地滋阴酒 枸杞补阴酒 菊花养颜酒 当归补血酒 丹参抗衰酒 鸡蛋活血酒 当归调经酒 龟胶滋阴酒 大豆补血酒 葡萄滋阴酒 首乌强肾酒 培元固本 鹿茸半阳酒 板栗助阳酒 干姜回阳酒 牛漆壮骨酒 虫草补肾酒 五加皮益肾酒 五加皮壮骨酒 蚶参强身酒 降脂除疾 红粉佳人 自由古巴 金菲士 边车 螺丝起子 迈泰 血腥玛丽

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>