第一图书网, tushu007.com

<<美白食谱>>

图书基本信息

书名：<<美白食谱>>

13位ISBN编号：9787504842923

10位ISBN编号：7504842923

出版时间：2004-01-01

出版时间：农村读物出版社

作者：李明东

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在我国医学宝库中，汇集了大量美容瘦身增白、润肤方面的典籍配方。
譬如，在长沙马王堆出土的帛书中就有治疗瘢疣的配方。
经过几千年历代医家的为断探索和临床实践，中医美容著述更加丰富、系统，到清朝更加完善。
《资治通鉴》、《千金食治》、《医心方》中都收录有“美容嫩肤”类的配方和制作方法，如《肘后方》专设美容篇，记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦鲜光华”等秘方。

本书所涉及到的中药材，在全国各地中药店铺均可买到；所涉及到的食物均可在超市、农贸市场采购得到。
每道药膳均有配方、功效、制作方法和食法。
文字叙述简单明了、通俗易懂，实用性强，易于烹制，其配方的选用可根据各自的不同需求，加以取舍。

阅读此书，特需注意的是，应在有经验的中医师指导下食用本书的药膳食疗、食谱，因各自体质不同，情况差异也较大，在食用过程中如不适，应停止服用。

本书适合家庭、餐厅酒店以及患者和药膳食疗爱好者阅读、制作。

第一图书网, tushu007.com

<<美白食谱>>

书籍目录

前言 1美白物语炖汤 3白木耳牛腩炖豆腐 4白芍炖羊肉 5白胶炖白鸭 6二白炖甲鱼 7二白参炖白鸽 8白茯苓炖老龟 9白果仁炖白羊肉 10白扁豆炖白鸭 11白扁豆炖白鹅 12无花果炖白鹅 13无花果炖白鸭 14白芝麻炖鱼头 15白芝麻鲜菌煲花枝 16白术清炖胖鱼头 17白茯苓争耳炖白鸽 18白通草炖白鹅 19白果叶炖雪蛤 20二白炖水鸭 21二白炖鹅肉 22白菊花萝卜炖羊肉 23白扁豆豆蔻炖羊肉 24白果炖青头鸭 25无花果大枣炖山鸡 26无花果炖白鹅 27白芝麻桔梗炖王鸽 28苡仁白菜汤 29白芝麻板栗炖白鸭 30白芝麻白鹅 31白茯苓煨猪肚 32枸杞银耳火腿汤……煎炒烧煮甜品其他

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