

<<美人美白药膳-家庭常见病药膳食疗精粹>>

图书基本信息

书名：<<美人美白药膳-家庭常见病药膳食疗精粹>>

13位ISBN编号：9787506283588

10位ISBN编号：7506283581

出版时间：2006-7

出版单位：世界图书出版公司

作者：彭铭泉

页数：111

字数：70000

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>

## <<美人美白药膳-家庭常见病药膳食>>

### 内容概要

健康厨房总动员系列丛书，是为一套家庭常见病药膳食疗精粹。

它集汤羹类、饮品类、菜肴类、面点类和粥类药膳于一体，以图文并茂的形式，用通俗易懂的方式，为你介绍各种常见病的食疗方剂。

本书主要介绍具有美白功效的药膳。

本书是健康厨房总动员系列丛书之一。

该书主要介绍了具有美白功效的药膳，分菜肴、粥、面点和饮品四大类别。

全书图文并茂，语言通俗，介绍详细，可操作性和可读性都很强。

适合广大读者阅读。

<<美人美白药膳-家庭常见病药膳食>>

作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。

本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人之一。

从1980年开始从事中国药膳科研工作。

在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典，320万字》，为国家85重点图书(1

<<美人美白药膳-家庭常见病药膳食>>

书籍目录

造成皮肤色泽不润的原因美白的饮食宜忌 美白药膳的组成原则 菜肴类药膳 山药炒藕丝 玉竹炒猪心 人参炒鸡片 茯苓竹荪肉茸卷 珍珠鸡棕菌 扁豆蒸白鸽 白芍白鸽煲仔 豆蔻炖猪肚煲仔 苡仁炖猪蹄煲仔 白果羊肉煲仔 通草烧白鸭 茯苓炸里脊 珍珠蒸鱼翅 白芍花枝煲仔 茯苓烧乌鸡粥类药膳 大枣豌豆粥 陈皮蚕豆粥 山楂黄豆粥 莲子绿豆粥 丁香胡豆粥 白芷豆腐粥 菊花竹荪粥汤羹类药膳 珍珠雪莲乌鸡汤 白参炖白鸽 人参炖鹌鹑 薏仁炖鸭 银耳炖瘦肉 山药猴头鸡肉汤 党参炖子鹅 木瓜煮猪蹄 茯苓炖猪尾 附子炖羊肉 枸杞煮羊心 洋参燕窝猴头菇汤 虫草煮雪蛤 红杞炖鱼头面点类药膳 茯苓糯米饼 桂枝猪肚面 薄荷饼 菊花玉米糕 玫瑰瘦肉饼 松子茯苓饼 葛根糕 绿豆糕 栀子奶糕 淡豆豉饼 竹叶糕 珍珠蒸香梨 马齿苋燕麦糕 槐花煮藕粉饮品类药膳 白芷饮 百合龙眼饮 珍珠荔枝饮 首乌樱桃饮 荔枝饮 雪梨橙饮 大枣玫瑰茶 二瓜汁 西瓜芒果汁 蜂蜜柚子汁

## <<美人美白药膳-家庭常见病药膳食>>

### 章节摘录

书摘造成皮肤色泽不润的原因 美白是现代女性美容的根本追求，因为一张靓丽的面孔，在就业、求职、工作等方面都起到非常大的促进作用。

根据美国2005年调查，一位拥有靓丽肤色的女性的求职成功率、收入比一般女性要高出200%多。可见，美白是现代女性美容的最基本内容。

很多女性在年轻的时候，皮肤白净靓丽，但是随着时间推移，美丽的皮肤离自己越来越远。是什么原因造成了这种情况呢？很多人肯定会认为是由年龄增大造成的，其实不然。

中医认为造成皮肤色泽不润的原因主要有以下几个方面： 1.青年女性血热偏盛，肺胃积热、郁滞，造成皮肤不润，色泽暗淡。

2.青年女性激素分泌旺盛，性功能成熟，造成痤疮，留下斑痕，影响美白。

3.由于青年女性偏食或过食肥甘厚味，容易生热、生湿、生痰，造成皮肤色泽不润。

4.由于工作压力大，过度疲劳，或房事过度，肝肾亏损，缺少锻炼，导致气血不足，面色萎黄。

5.体内脏腑功能失调，风、寒、暑、湿、燥、火侵袭机体，导致肤色不润，面色萎黄。

以上是造成皮肤不润的原因，药膳是根据其因加以调理，多数肤色不润是由于血热偏盛或痰淤交组引起的，故以清热利湿药膳或祛风清热药膳进行调理，往往可收到较好的效果。

P6-7插图

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>