第一图书网, tushu007.com

<<养生延年药膳集锦>>

图书基本信息

书名：<<养生延年药膳集锦>>

13位ISBN编号：9787508223513

10位ISBN编号：7508223519

出版时间：2003-2

出版时间：金盾出版社

作者：任占敏 编

页数：430

字数：249000

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

内容概要

全书共分三章，第一章概述了药膳的基础知识；第二章介绍了110种常见食物和中药的性味、功效、营养成分、用法、宜忌和选方应用；第三章精选了有良好效用的药膳配方450多个，每个配方均包括原料、制作、用法和功效四项内容。
书末还附有名家养生延年格言，可供读者参考。
内容丰富，通俗易懂，适宜中老年人极基层医务人员阅读。

<<养生延年药膳集锦>>

书籍目录

第一章　概述 一、药膳的形成、发展 二、药膳的理论基础 三、药膳的特点 四、药膳应用原则 五、药膳的禁忌第二章　药膳的常用食物和中草药 一、常用食物 （一）蔬菜类 （二）果品类 （三）谷米类 （四）水产类 （五）禽畜类 （六）调味品类 二、常用中草药第三章　延年保健药膳 一、四季保健药膳 （一）春季保健药膳 （二）夏季保健药膳 （三）秋季保健药膳 （四）冬季保健药膳 二、滋养五脏药膳 三、延年益寿药膳附录：名家养生延年格言

章节摘录

版权页： （制作） 1.先将羊蹄筋洗净，去皮毛后剁成块，用水煮约1小时，捞起待用。
2.马蹄洗净，切碎，用油、盐和姜片起锅，炒10分钟，然后与羊蹄一起转入煲内。
3.煲内放适量清水，再将淮山药、枸杞子、桂圆肉一起放入，煮约4小时，至羊蹄筋软熟，调味即成。
（用法） 佐餐食用。
（功效） 补肾强身，补脚力，除风湿。
适用于春、夏季风湿性关节炎、痛无定处、腰酸腿软等病症。
猪血炒黄豆芽 （原料）黄豆芽、猪血各250克，蒜头2瓣，黄酒、葱、生姜末、精盐、鸡精、食用油各适量。
（制作） 1.黄豆芽去根，洗净；猪血划成小方块，清水漂净。
2.油少许，爆香蒜蓉、葱、姜末。
3.下猪血并烹上黄酒，加少许水煮沸。
4.放入黄豆芽，烧至断生后，调味即可。
（用法）佐餐食用。

编辑推荐

《养生延年药膳集锦》力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化，使老年朋友们真正实现老有所养，老有所乐，老有所为，老有所医，老有所学的总目标。

第一图书网, tushu007.com

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