

<<青春痘食疗精粹>>

图书基本信息

书名：<<青春痘食疗精粹>>

13位ISBN编号：9787533525880

10位ISBN编号：7533525884

出版时间：2005-5

出版时间：福建科技

作者：彭铭泉

页数：121

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>

## <<青春痘食疗精粹>>

### 内容概要

《青春痘食疗精粹》简要介绍：青春痘的诱因、饮食宜忌、“四因”（因证、因时、因地、因人）施膳要点及其食疗药膳的组成原则和烹饪方法；精选适宜青春痘食疗的药膳方约150首，按烹调方法分类介绍其配方组成、物料选购与保存、制作方法及其适应症和功效等，并对其使用时应注意事项作了简要说明。

为便于读者选择使用，书末还列表说明青春痘药膳常用食物、药物的别名、性味功能用量和注意事项，此外还介绍了常用药膳基本高汤、上汤、卤水的制作工艺等。

<<青春痘食疗精粹>>

书籍目录

一、概述 (一)青春痘的原因 (1)(二)青春痘患者的饮食宜忌 (2)(三)青春痘的“四因”施膳 (2)(四)青春痘药膳的组成原则 (4)(五)青春痘药膳的烹饪方法 (4)二、青春痘常用药膳(一)粥类 (4)(二)面点类 (17)(三)汤羹类 (29)(四)菜肴类 (51)(五)饮品类 (79)(六)煲类 (90)三、青春痘药膳常用药物、食物及基本汤料制作(一)青春痘常用药物 (105)(二)青春痘常用食物 (111)(三)基本汤料的制作 (119)

<<青春痘食疗精粹>>

章节摘录

书摘大米粥【配 方】银耳10克，大米60克，白糖20克。

【候选物料】大米也可用小米、玉米代替。

【选购保存】银耳应选购色白、干燥、个体完整、无霉变者为佳。

本品可以用塑料袋包好，放在干燥通风处保存。

【制 作】将银耳用温水发涨，除去蒂头、杂质，撕成瓣状；大米淘洗干净。

将大米、银耳放入锅内，加水(600克)，置武火 上烧沸，再用文火炖70分钟，加入白糖搅匀即成。

【功 效】清肺热，益脾胃，美容颜。

【适应证】胃肠燥热、青春痘、皮肤粗糙干裂。

【说 明】本品性味甘、平，对青春痘患者效果较好。

可每日 早晚食用1次，每次150克。

风寒咳嗽者忌食。

P5

## <<青春痘食疗精粹>>

### 编辑推荐

青春痘，不用打针、吃药也能治好，只要吃食物就行。

你信吗？

这就是现在正在流行的食疗。

你只要看看这本书，你就知道它有多么奇妙。

在书中，它给你罗列了许多青春痘常用药膳，有粥、面点、汤羹、菜肴、饮品、煲等，你想吃哪种就吃哪种。

医疗和吃食可以不分彼此，同步进行。

既方便又绿色。

<<青春痘食疗精粹>>

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>