

<<美容瘦身药膳300种>>

图书基本信息

书名：<<美容瘦身药膳300种>>

13位ISBN编号：9787534535383

10位ISBN编号：7534535387

出版时间：2002-6-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：陈述坤,彭斌,彭铭泉,戚春宜

页数：217

字数：160000

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>

<<美容瘦身药膳300种>>

内容概要

随着生活水平的日益提高、生活条件的不断改善，人们对饮食的要求不仅是吃饱、吃好，更要求吃出健康、吃出靓丽的身材。

我国的药膳和食疗正是这样一种科学的吃法，迎合了当今都市人对饮食的新追求。

祖国医学中美容瘦身药膳历史悠久，在马王堆出土的帛书中就有治疗癰疽的配方。

经过历代医家的临床实践，中医美容更加系统化，《肘后方》专设美容篇，总结了前人的经验，记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦变鲜妙光华”的秘方等。

清代的慈禧太后对美容十分重视，她常服用人参、人乳、莲子、枸杞、松子仁等药物，对“菊花鱼片”药膳更为喜爱，每年秋天都要到颐和园赏菊，并大量食用“鲜菊花鱼片”火锅。

由此可见，美容药膳和食疗在我国历史悠久，深受历代妇女的喜爱。

中医药膳食疗美容，是一门新的学科，它是在中医和饮食烹饪理论指导下，制作出色香味形俱备的美味菜肴、糕点、酒类和饮料，以此来保护、修复人体的肌理，同时治疗皮肤、面容罹患的疾病。

本书以此为宗旨，用药膳、食疗来满足当今人们的生活需求，所选药膳简单易学，便于家庭制作。

本书共分六章，分别是皮肤增白药膳、护肤润肤药膳、减肥瘦身药膳、山珍类美容药膳、蔬菜类美容药膳、豆类美容药膳。

本书药膳中所选用的药材在中药店都可买到，所用的肉类、蔬菜，在集贸市场易于购得，而且每一菜品皆包括配方、制作、功效、食法，简单明了，一看就懂，易于烹制。

其美容效果可根据各人不同情况加以选用。

本书知识性与实用性并举，重点突出，既有传统医学内涵，又是一本推广药膳食疗菜品的读物。

本书具有系统性、连贯性、内容丰富多彩、简单实用的特点，希望它能成为您美容瘦身的好帮手、好朋友。

这里特别指出的是，凡属国家保护动物、植物，应加以保护，不得随意取食。

同时，应在有经验的医生指导下服用药膳。

因为各人体质不同，情况不一，在服用过程中，如有不适，应停止服用。

<<美容瘦身药膳300种>>

作者简介

彭铭泉，教授生于1933年，四川省重庆市人，大学文化。

他从1980年开始从事中国药膳研究工作，并创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂，深受中外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并先后编著、出版了《中国药膳大全》、《中国药膳学》、《中国药膳

<<美容瘦身药膳300种>>

书籍目录

第一章 皮肤增白药膳 白芷炖豆腐 白芷炖鱼头 白芷炖白羊肉 白芷炖白鸽 白芷炖白鹅 白芷炖冰糖 白芷炖雪蛤 白芷炖银耳 冰糖白芷炖燕窝 二白炖银耳 二白炖雪蛤 二白炖甲鱼 二白烧白鸭 二白蒸白鸽 二白炖白鹅 二白炖老龟 白茯苓烧白羊肉 白茯苓饼 白茯苓里脊 白茯苓烧乌鸡 白菊花煮鱼片 白菊花炒肉片 白菊花粥 白菊花竹荪汤 白菊花蒸蜂蜜 白菊花火锅 白菊花煮牛乳 白菊花煮羊乳 白附子炖白羊肉 白果仁炖白羊肉 白扁豆炖白羊肉 白扁豆炖白鸽 白扁豆炖白鸭 白扁豆炖白鹅 无花果炖大枣 无花果炖白鸽 无花果炖白鹅 无花果炖白鸭 无花果煮牛奶.....第二章 护肤润肤药膳第三章 减肥瘦身药膳第四章 山珍类美容药膳第五章 蔬菜类美容药膳第六章 豆类美容药膳

<<美容瘦身药膳300种>>

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>