

<<祛风化痰/汉方养生丛书>>

图书基本信息

书名：<<祛风化痰/汉方养生丛书>>

13位ISBN编号：9787535635648

10位ISBN编号：7535635644

出版时间：2010-2

出版时间：湖南美术

作者：犀文资讯

页数：93

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>

## <<祛风化痰/汉方养生丛书>>

### 前言

从古至今，人们都十分注重养生保健，中医学记载了许多养生术，而“药膳”是中医养生的一个重要组成部分。

它是在中医理论指导下，将中药与日常食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色、香、味俱佳的，更具有保健和治疗作用的食物。其应用广泛，品名繁多，日渐为大众所喜爱和推崇。

《汉方养生丛书》汇集了丰富的养生药膳，按功能划分和编写，分为《化痰理气》、《清热祛湿》、《祛风化痰》、《滋阴壮阳》四本。

每款药膳从用料、制作过程、功效、食用方法、适宜人群、饮食宜忌及温馨小贴士等多方面进行详尽介绍。

本系列丛书内容丰富，方便实用，尤其适合家庭操作，是一套不可多得的药膳养生参考书。

编者希望读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，更能对症食疗。

药食同源，食到病除，药膳养生，护佑全家。

<<祛风化瘀/汉方养生丛书>>

内容概要

食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体，强壮体魄的目的，食疗饮食源远流长。食疗是一种长远的养生行为，以前人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种健康的健体之道。

<<祛风化痰/汉方养生丛书>>

书籍目录

滋阴养血药膳阿胶蛋羹白木耳百合羹白木耳圣女果白木耳煮鹌鹑蛋白芍人参麦冬饮百合太子参银耳汤  
大枣炖兔肉大枣猪蹄汤当归红枣粥当归羊肉羹党参枸杞汤复方女贞子酒枸杞炖兔肉枸杞红枣煲鸡蛋枸  
杞子粥归参炖猪心旱莲草红枣汤黑豆桑葚汁黑木耳泥鳅汤黑枣黑豆兔肉汤黑枣人参鸡汤加味天门冬粥  
莲子麦冬汤龙眼洋参饮龙眼养血茶龙眼粥麦门冬鸡汤麦门冬粥女贞子黑芝麻瘦肉汤女贞子桂圆猪肉汤  
糯米阿胶粥桑葚粥沙参蛋汤沙参玉竹雪耳汤石斛冰糖茶首乌鸡蛋小米粥首乌鸡汤天门冬粥乌发益寿酒  
鲜莲银耳汤西洋参大枣粥洋参龙眼猪肉汤玉山猪脚汤玉竹粥芝麻白糖糊芝麻粥猪蹄汁芝麻糊壮阳健体  
药膳白术猪肚粥参芪益气粥虫草虾仁汤冬虫夏草瘦肉汤杜仲煲猪肚杜仲银耳羹蜂蜜鹌鹑蛋海马炖鸡核  
桃炖五味子核桃仁粥黄精炖猪瘦肉黄芪白芍当归酒黄芪大枣粥黄芪炖母鸡戟天蚌肉汤金樱子大枣鲫鱼  
汤金樱子杜仲煲猪尾灵芝炖鹌鹑灵芝黄芪汤灵芝人参酒龙马童子鸡鹿茸鸡汤鹿茸粥蜜枣甘草汤芡实莲  
子龟肉汤人参莲子汤人参茉莉花茶人参升麻粥肉苁蓉粥三黄粥山药桂圆粥山药黄精粥山药奶肉羹熟地  
黄酒太子参百合田鸡汤太子乌梅饮菟丝子笋饭五味子炖肉五味子饮仙茅金樱子炖鸡肉饴糖炖乌鸡益智  
粥

<<祛风化瘀/汉方养生丛书>>

章节摘录

插图：

<<祛风化瘀/汉方养生丛书>>

编辑推荐

《滋阴壮阳》：食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体，强壮体魄的目的，食疗饮食源远流长。

食疗是一种长远的养生行为，以前人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。

食疗是一种健康的健体之道。

化痰理气清热祛湿祛风化瘀滋阴壮阳中华医学 国药传承 对症下药 药膳同疗汉方养生 国药精华壮阳健体，药膳养生，福佑全家。

<<祛风化痰/汉方养生丛书>>

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>