

<<养生药酒的家庭进补>>

图书基本信息

书名：<<养生药酒的家庭进补>>

13位ISBN编号：9787548101109

10位ISBN编号：7548101104

出版时间：2011-1

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：陈德兴

页数：186

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>

<<养生药酒的家庭进补>>

内容概要

作为食品之一的酒，多饮伤身；少饮活血、促进血液循环，有益健康。
我国传统的中医文化强调“药食同源”、“药食同功”，以传统中药、食物酿制的养生药酒多少年来是中国百姓青睐的食疗药膳。
本书由上海中医药大学中药系教授、上海食疗协会会长，长期从事中医临床的专家主编。
陈德兴主编的这本《养生药酒的家庭进补》介绍了百姓喜闻乐见的几十款适合家庭制作、针对各种不同人群饮用的药酒膳食方。
养生疗病两相宜。

《养生药酒的家庭进补》文字通俗、逸闻生趣、内容科学，充分体现了知识性、实用性和可操作性。
适合广大读者阅读。
一册在手，超值享受。

<<养生药酒的家庭进补>>

作者简介

上海中医药大学教授、博士生导师。
长期从事中医药教学、临床与中医养生、食疗、药膳的研究。
曾任上海中医药大学方剂教研室主任，现任药膳研究室主任，兼任中华中医药学会方剂学专业委员会副主任。

<<养生药酒的家庭进补>>

书籍目录

上篇 养生药酒知识篇1

(一)药酒与养生3

- 1.药酒是酒与中药相结合的功能饮品3
- 2.药、酒配伍，相得益彰4

(二)药酒养生的由来5

- 1.药酒的医籍文献
- 2.养生药酒正被人们接受

(三)养生药酒的特点

- 1.养生药酒以调节机体的生理功能为特点
- 2.养生药酒以健康或亚健康人群为适用对象
- 3.养生药酒具有保健食品的基本特征

(四)养生药酒的制作

- 1.养生药酒中基质酒的选择
- 2.养生药酒中药材的选择
- 3.养生药酒的制作方法
- 4.家庭制作药酒的相关问题

(五)养生药酒的饮用

- 1.养生药酒应适量饮用
- 2.养生药酒应因人而异
- 3.应当择时饮酒
- 4.药酒温饮为佳

(六)饮用养生药酒的注意事宜

- 1.饮养生药酒应注意男女性别差异
- 2.饮养生药酒应注意对不同年龄者的影响
- 3.注意饮酒者的酒量差异
- 4.注意避免饮酒成瘾
- 5.注意酒后应慎房事

(七)饮用养生药酒的禁忌

- 1.饮用养生药酒的药物禁忌
- 2.饮用药酒的疾病及证候禁忌
- 3.饮用养生药酒的饮食禁忌
- 4.特殊人群禁忌

中篇 养生药酒药材篇

(一)人参

- 1.人参酒
- 2.人参药酒

(二)西洋参

- 1.西洋参酒
- 2.天地洋参酒

(三)黄芪

- 1.黄芪酒
- 2.长春药酒

(四)白术

- 1.白术酒
- 2.三圣酒

<<养生药酒的家庭进补>>

(五)灵芝

1.灵芝白酒

.....

<<养生药酒的家庭进补>>

编辑推荐

《养生药酒的家庭进补》由第二军医大学出版社出版。

<<养生药酒的家庭进补>>

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>