第一图书网, tushu007.com

<<妇女保健药膳>>

图书基本信息

书名：<<妇女保健药膳>>

13位ISBN编号：9787801355560

10位ISBN编号：7801355563

出版时间：1999-5

出版时间：中国环境科学出版社

作者：郝爱真

页数：294

字数：220000

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

前言

中国药膳源远流长，是中华民族的宝贵文化遗、产，是中国传统医学的重要组成部分，几千年来它同中医药一样，为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高，作出了巨大的贡献。
随着社会的发展，人们的健康意识不断增强，饮食观念也发生了巨大变化，利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。
药膳作为一种具有独特食疗功效和特殊美味的膳食，可以使人们在享受美味的同时，也使身体得到滋补，疾病得以治疗。
药膳只一有进入家庭，才能真正发挥食疗作用，是现代人养生保健的最佳选择和途径。
《家庭保健药膳丛书》是一套集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。
这套丛书由解放军总医院郝爱珍、顾奎琴同志主编，分为儿童保健药膳、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。
它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约3000余条。
作者结合现代营养学、中医学和现代医学，对书中食疗方进行了科学的整理和修改，使其选方、归类更为科学、合理和实用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《家庭保健药膳丛书》是一套集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。
这套丛书分为儿童保健药善、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。
它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约3000余条。
作者结合现代营养学、中医学和现代医学，对书中食疗进行了科学的整理和修改，使其选方、归类更为科学、合理和实用。
此书内容丰富，类别齐全，通俗易懂。
选方力求原料易得、制作简便，既适合于普通家庭，又可作为营养专业、中医及广大医务工作者参考之用。
　值得一提的是，药膳虽然有食疗和保健作用，并且食用安全，无毒副作用，但药膳毕竟是一种膳食，所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治，以免耽误病情。
药膳最适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗，能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。
有病的人食用药膳时，可根据自身情况进行选择，或在医生指导下服用。
药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料，具有便于接受、易于坚持服用的特点。

第一图书网, tushu007.com

<<妇女保健药膳>>

书籍目录

一、润肤美容药膳二、滋阴生津药膳三、月经不调药膳四、痛经药膳五、闭经药膳六、功能性子宫出血药膳七、白带异常药膳八、不孕症药膳九、胎动不安药膳十、妊娠水肿药膳十一、妊娠呕吐药膳十二、产后缺乳药膳十三、产后恶露不绝药膳十四、产后出血药膳十五、产后其它病症药膳十六、子宫脱垂药膳十七、阴道、宫颈、盆腔炎药膳十八、更年期综合征药膳十九、急性乳腺炎药膳二十、乳腺癌药膳二十一、宫颈癌药膳二十二、女性性保健药膳

章节摘录

美白消斑膏　　【来源】《食疗美容指南》　【原料】百合250克，白芷50克，香附100克，杭白芍200克，糯米]00克，蜂蜜500克。
【制作】将前5味加水800毫升，煎煮取汁500毫升，再加水煎煮，取汁500毫升；将2次药汁混合，用文火煎煮浓缩为500毫升，加入蜂蜜煮沸收膏即可。
【服法】每日早、晚冲服lO毫升，或直接服用。
【功效】养心安神，美颜消斑。
适用于防治面部蝴蝶斑。
当归咖喱饭【来源】《药膳大辞典》【原料】当归25克，牛肉500克，洋葱3个，胡萝卜3根，豌豆200克，咖喱粉25克，面粉50克，奶油100克，盐3克，味精1克，胡椒粉1克，土豆80克，酱油15克，青菜叶50克。
【制作】①当归切片，用文火煎取药汁120克；牛肉洗净，切成薄片；洋葱、胡萝卜、豌豆、青菜叶洗净。
中火下奶油25克烧至五成热，将面粉炒成淡茶色，加入咖喱粉翻炒，溢出香味时掺清水，使面粉及咖喱粉搅和溶化，放入土豆、胡萝卜、豌豆加盖焖熟。
②另起锅放奶油75克，置旺火上，牛肉片炒至变色，加洋葱炒熟起锅。
待汤锅土豆煮软，下牛肉洋葱、当归、酱油、味精、胡椒粉等调味即成。
【服法】食时将咖喱汤浇在米饭上。
【功效】补血养血，健美容颜。
当归补血活血、增加血色、改善面部颜色；咖喱粉有特殊香气；牛肉营养丰富，大补脾胃，益气养血。
常食此饭可强壮身体、保持青春。
【宜忌】阴虚内热者不宜服。
黄精烤鱼饭　【来源】《家庭药膳》　【原料】黄精5克，大米250克，鱼120克，海带50克，芹菜25克，甜酒15克毫升，盐、酱油各适量。
【制作】①将黄精切碎，海带切段，鱼用火烤至焦去骨刺，芹菜切长条。
②米下锅，加水、盐、酱油、甜酒搅匀，再放黄精、海带、鱼肉、芹菜，再稍煮，米熟即成。
【服法】当饭吃，可经常食用。
【功效】具有美容颜、抗衰老作用。
海松仁什锦饭　【来源】《中国食疗大全》　【原料】海松子60克，嫩鸡肉500克，猪瘦肉250克，鸡蛋3个，胡萝卜3根，水发香菇50克，大米80克，熟猪油30克，豌豆80克，黄酒10克，酱油20克，味精1克，盐3克。
【制作】①海松子仁炒熟炒香。
鸡肉、猪肉、胡萝卜切片。
鸡蛋加盐搅散。
②文火下熟油30克烧至5成熟，注入蛋汁炒散备用。
易锅置旺火，下油烧至6成热，下鸡肉，猪肉、胡萝卜、香菇、豌豆炒变色，加鲜汤烧开，加黄酒、酱油，加盖煮熟，加入海松子仁、味精、炒蛋粒搅匀好成海松仁什锦羹。

编辑推荐

《妇女保健药膳》由中国环境科学出版社出版。

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