

<<现代家庭保健必读>>

图书基本信息

书名：<<现代家庭保健必读>>

13位ISBN编号：9787802021006

10位ISBN编号：7802021006

出版时间：2005-1

出版时间：中国人口出版社

作者：陈达

页数：473

字数：320000

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>

## <<现代家庭保健必读>>

### 内容概要

本书集国内药膳精粹之大成，编书过程中参阅了大量药膳古籍，如汉代医圣张仲景的《伤寒杂病论》、我国最早药膳专著《食疗本草》、宋代《太平圣惠方》、比西方的《老年保健医药》约早100余年的《养老奉亲书》等等，同时参考了当今流行的一些药膳配方，让您走进秘传中华药膳宝库去感受她的博大精深。

本书内容十分丰富，按药膳的治疗作用分为保健强身类、治疗疾病类、抗衰益寿类等等。而每一类又分得很详细，如治疗疾病类就分为常见疾病的药膳治疗和疑难杂症的药膳调理，每一具体病种的下面都有十几种乃至几十种药膳方剂。

内容重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有理论价值，又有实用价值；既有传统医学宝库的内涵，又可推广作为药膳读物；既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也是一本供广大群众阅读的实用性读物。

<<现代家庭保健必读>>

书籍目录

第一编 药膳常识 第一章 药膳绪论 一、药膳的定义 二、如何将药膳制作成美食  
三、药膳的应用原则 第二章 配制药膳的常用食物与药物 第一节 药膳常用食物 一、五  
谷类 二、蔬菜类 三、水果类 四、动物脏器类 五、家禽类 六、肉  
类 七、海鲜类 第二节 药膳常用药物 一、补阴类常用药物 二、补阳类常用药  
物 三、补气类常用药物 四、补血类常用药物 第二编 滋补保健药膳集萃 第一章 四季  
滋补保健药膳 第一节 春季篇 第二节 夏季篇 第三节 秋季篇 第四节 冬季篇 第  
二章 美发、养颜、健体药膳 第一节 黑发药膳 第二节 美颜护肤药膳 第三节 减肥  
消脂药膳 第四节 丰体健胸药膳 第三章 延年益寿药膳 第三编 常见疾病药膳精粹 第一章  
常见内科疾病药膳 第一节 感冒 第二节 咳嗽 第三节 贫血 第四节 便秘 第五  
节 泻泄 第六节 自汗盗汗 第七节 内火旺盛..... 第四编 疑难杂症药膳精选

<<现代家庭保健必读>>

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>