第一图书网, tushu007.com

<<瘦身美白四季药膳>>

图书基本信息

书名：<<瘦身美白四季药膳>>

13位ISBN编号：9787806416501

10位ISBN编号：7806416501

出版时间：2004-1

出版时间：中原农民出版社

作者：彭铭泉

页数：222

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

第一图书网, tushu007.com

<<瘦身美白四季药膳>>

内容概要

瘦身美容药膳历史悠久，是我国优秀的文化遗产，也是人类丰富的医药文化宝藏之一。
　我国民间有许多瘦身美白颜药膳食疗方，用之有效，所以历经千年而不衰。
我国古代有关医学书籍中也有许多药膳食疗瘦身美白方剂，可惜大多散失，但就现存的十余部古籍来看，有关药膳美白瘦身的内容也十分丰富。
本书介绍的瘦身美白四季药膳方剂，既有古方，又有新剂，每个配方根据药食性味、功能和特点进行科学配伍，切实可行。
　这里要特别指出的是，凡属国家保护的动物、植物，均不得随意取食；必须炮制的药物，请到中药店购买炮制好的使用；食用药膳就在医师指导下进行。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

彭铭泉，主任药师，退休前系四川省成都市中药材公司经理、党委书记。
曾任中国保健食品协会顾问、四川省保健协会副会长、成都药学会药膳专业委员会主任委员。
现任中国药膳研究会常务理事。

作者潜心研究中医药膳多年，曾撰写出版过《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《

第一图书网, tushu007.com

<<瘦身美白四季药膳>>

书籍目录

春 白芷炖豆腐 无花果牛奶饮 白芝麻茯苓饼 白芝麻炖白鸽 高丽参炖鹌鹑 冰糖枸杞银耳羹 银耳炖竹荪 枸杞银耳雪蛤羹 银耳炖鸽蛋 枸杞玫瑰煮樱桃 珍珠菠萝汤 珍珠枳椇汤 山药玉米粥 枸杞拌芹菜 麦冬烧豇豆 二冬炖鹌鹑 二冬炖萝卜 虫草雪蛤蒸香菇 山药炒松茸 百合炒大白菜 玉竹烧茄子 白芷炖鱼头 白芝麻牛奶饮 白芝麻炖鱼头 白芝麻炖墨鱼 冰糖黑芝麻银耳羹 银耳炖猪肉 银耳冰糖燕窝羹 大枣银耳雪蛤羹 玫瑰枸杞羹 珍珠椰汁羹 珍珠香蕉羹 枸杞五眼果汤 山药大米粥 银耳炒香菇 麦冬炒菠菜 二冬炖白鸭 珍珠燕窝羹 枸杞雪蛤羹 红枣松茸炖乌鸡 百合炒丝瓜夏 芯仁麦冬炖冬瓜 山楂煮肉片 白芷炖白鸭 无花果炖大枣 鲜人参炒鸡片 珍珠蒸桂鱼 珍珠杨梅羹 珍珠枇杷羹 珍珠苹果羹 珍珠菱角羹 山药蘑菇粥 赤小豆南瓜粥 白糖乌梅粥 芯仁冬瓜瘦肉粥 荷叶米粉蒸鹌鹑 二冬炖白鸽 荸荠炖胡萝卜 山药炒大白菜 百合大蒜炒土豆 核桃仁炒韭菜 赤小豆炖子鸭 鱼腥草拌莴苣 白扁豆炖白鸭 白芝麻炖白鹅 西洋参煲乌鸡 ……秋冬附：瘦身美白四季药膳常用药物功效简介

编辑推荐

春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。
夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，温地濡衣服。
秋气燥，宜食麻以润真燥，禁寒饮食，寒衣服。
冬之寒，宜食黍以热性洽其寒，禁热饮食，温炙衣服。

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