

<<餐桌上的中藥>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的中藥>>

13位ISBN编号：9789621445889

10位ISBN编号：9621445884

出版时间：2011-6

出版时间：人民出版社

作者：司徒翠薇 编著

页数：95

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>

## <<餐桌上的中藥>>

### 内容概要

中药佳品，食材新贵！

健康不是以治病为本，而是以养生为本。

《餐桌上的中药》系列创新「食补」新概念，引领健康新潮流，带给人们健康与活力。

燕窝为一味名贵药材，它性平，味甘，有滋阴补肾、生精益血、强胃健脾、止带治泻的功效。

可用于肺阴虚、肺结核所致的潮热、盗汗、干咳或咳血，以及胃阴不足所致的噎隔反胃、盗汗等症。

本书还推介了鉴别燕窝真伪优劣的方法、厨房应用、保存和食用宜忌等；尤其是重点介绍了130余款家庭食用方法。

## <<餐桌上的中藥>>

### 书籍目录

享传奇食材 做健康达人

食材档案

燕窝

营养价值

保健功效

修复受损皮膚作用

增强免疫力

对循环系统的作用

对呼吸系统的作用

抗病毒作用

延缓脑组织衰老和消除氧自由基

食用问答

燕窝的主要产地在哪里？

何时是燕窝的采收期？

燕窝是如何采集的？

何谓“洞燕”和“屋燕”？

白燕、黄燕、红燕分别是什么？

.....

餐桌营养菜式

粥品

汤羹

小菜

养生甜品

索引

<<餐桌上的中藥>>

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>