

<<美容养生药膳>>

图书基本信息

书名：<<美容养生药膳>>

13位ISBN编号：9787216054379

10位ISBN编号：7216054377

出版时间：2008-2

出版时间：湖北人民

作者：詹志良

页数：59

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>

## <<美容养生药膳>>

### 内容概要

取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食功。

良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。

本书主要介绍了药膳的功效、特点及在消斑祛皱抗衰老、护肤养肌、减肥丰胸健身、乌发固齿明目、养身保健等方面的药膳。

## &lt;&lt;美容养生药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

一、药膳的功效和特点 (一) 药膳有什么特点 (二) 药膳的应用原则 (三) 药膳养生功效大  
 (四) 药膳食疗的禁忌 二、消斑祛皱抗衰老 松花粉 消斑食疗汤 番茄豌豆饭 瓜仁桂花饮  
 白杨皮蜜丸 参归鲳鱼汤 木耳番茄鸡块红花 黑豆鸡爪汤 四药鸡汤粥(祛除黑斑)  
 养颜鲫鱼汤 补血养颜莲藕增颜汤 白鸽滋养酒补血养颜 地黄蒸鸡 黄芪鲫鱼火锅 养颜补  
 血粥 女子增自美颜鸡蛋汤 桑椹藕粉蜜 三红养颜粥 脑功能减退食疗 三、护肤养肌 黄焖  
 鸽块 红花净白茶 茯苓龟汤 炒鲜奶 润滑肌肤——清炒豌豆苗 玉兰猪皮片 核桃牛奶  
 饮 蛤肉炒豆腐 红枣炖兔肉 金针烧蚌肉 滋补佳品——猪心苹果卷 美肤祛皱饮 杏仁  
 牛奶芝麻糊 美白肌肤——荷香菜卷 四、减肥丰胸健身 减肥——干贝烧冬瓜 减肥——翠丝银  
 针 丰胸丰乳——虾仁归芪粥 丰胸丰乳——玉米燕麦粥 排毒减肥——苦瓜炒白果 减肥排  
 毒——芫爆魔芋片 减肥最棒食物——冬菇豆腐 山楂粥 冬瓜粥 绿豆海带粥 五、乌发固齿  
 明目 乌发补血——首乌玫瑰沙拉 滋阴养血——桑蒲熠蛋泥 防治眼病——胡萝卜炒鳝丝 银  
 杞明目汤 清热明目——菊花蒸茄子 芎归明目鸡汤 减少眼疾——蛋滑苦瓜片 防止老花眼  
 ——黑木耳炒黄花菜 明目降火——芹菜蜂蜜汁 主治青光眼——木耳绿豆粥 淮山圆肉炖甲  
 鱼 消黑眼圈——鸡蛋菜卷 香菇西施舌 玻璃核桃仁 美容药膳——何首乌山鸡 女性乌发  
 食谱——豆腐海带汤 六、养身保健 安神汤 养心粥 白苡冰糖燕窝 虫草全鸭 陈草蜜膏  
 山楂银花汤 苦瓜白萝卜汤 生大黄金银花蜜饮 西洋参石斛茶 鲜鱼配豆腐 柚子炖鸡

## &lt;&lt;美容养生药膳&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：一、药膳的功效和特点：（一）膳有什么特点：我国药膳是在中医理论指导下，用药物和食物相配合，通过烹调加工，具有防病治病，保健强身作用的美味食品。

这种食品是在继承和发掘祖国“饮食疗法”的基础上，不断加以总结和提高，使之更加理论化、系统化和科学化，以适应社会消费和工业生产的需要，逐渐形成的一门独特的学科。

我国药膳，是中医中药不可分割的组成部分。

饮食疗法，是我们中华民族的祖先遗留下来的宝贵文化遗产。

药膳具有食物的营养和药物的治疗双重作用。

中医对药膳的应用，是根据中医的脏象学说、经络学说和不同人员的体质、天时地理之异，以及导致疾病的病因、病理，疾病所表现的症状，乃至中医的治疗原则等理论进行辨证施膳的。

它的特点有以下几方面：1. 辨证论治施膳辨证论治，是施药膳的重要特点。

依据中医理论学说，对每一个病种都应做到“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。

不仅用药如此，在食物的选择上也是如此，必须运用辨证的方法和论治原则，在辨证的基础上，采取相应的治疗方法，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。

例如，当病员出现精神困倦，四肢软弱，短气懒言，头昏自汗，食欲不振，胃腹隐痛，便溏腹泻，舌质淡，舌苔白，脉缓无力等症候，中医通过辩证，称为脾虚气弱症。

这时就要应用健脾益气药膳。

健脾益气药膳选用的中药有：党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实之类。

<<美容养生药膳>>

编辑推荐

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>