

<<减肥瘦身药膳>>

图书基本信息

书名：<<减肥瘦身药膳>>

13位ISBN编号：9787504850652

10位ISBN编号：7504850659

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社

作者：彭铭泉

页数：56

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>

## <<减肥瘦身药膳>>

### 内容概要

《健康厨房：减肥瘦身药膳》所列的减肥药膳方剂，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，内容翔实。

本书药膳方剂中所用的药物，在各地中药店均可买到，所用辅料如禽肉、蔬菜和粮食等在农贸市场、超市中也易于取得。

其减肥方剂，可根据各自家庭情况和患肥胖病症的原因选用。

药膳减肥菜肴和粥饮，既是食品，又是保健品。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂。

其制作方法，一看就懂，是一本推广药膳减肥瘦身的科普读物。

## &lt;&lt;减肥瘦身药膳&gt;&gt;

## 作者简介

彭铭泉，1933年出生于重庆市。

中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，1980年开始从事中国药膳科研工作，是中国药膳学的创始人。

在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，出版100余部药膳专著，代表作有：《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》，为国家85重点图书（1999）；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987）获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，并连同其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984）荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。

此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992）等，均成为畅销图书，深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就，在于发掘了祖国食疗这一瑰宝，他对众多古籍精心研究，撰写了许多药膳专著，使祖国医学中的食疗资料系统化、科学化、大众化，为祖国创新了一门学科——中国药膳学，为我国中医学填补了一个空白。

1983年，《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题、1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题、1988年《工人日报》以“彭铭泉成为药膳专家”为题，介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗资源，创立中国药膳学的事迹。

彭教授不仅著书立说，还把这些药膳理论用于临床实践。

他于1980年创办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的赞赏；他的成果用于保健食品工业中，如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人的痛苦，一些产品销往日本和中国香港地区，深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日本进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。

1992年，应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。

同时，国内及日本、美国、韩国等十多个国家共有140余人拜彭铭泉教授为师，学习彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一宝贵遗产，传播到世界各地。

彭铭泉教授还担任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

## &lt;&lt;减肥瘦身药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

概述一、减肥瘦身常用药膳1. 常用菜肴类药膳鲜菊炒西芹枸杞炒黄瓜川芎炒螺肉鲜人参炒香菇双耳炒莴苣枸杞白木耳炒牡蛎肉山楂蒸鹌鹑茯苓蒸鲤鱼荷叶蒸肉玫瑰蒸鲫鱼2. 常用煲类药膳川芎乌鸡煲二冬鲜藕煲女贞子鹌鹑煲牛膝蛤蚧煲荷叶百合豆腐煲赤芍兔肉煲薏苡仁螺肉煲女贞子海带煲山茱萸鲤鱼煲山楂泽泻猪蹄煲3. 常用粥类药膳菌灵芝粥山楂粥荷叶粥山茱萸粥赤芍粥旱莲草粥益母草粥陈皮粥玉米须粥丹参粥4. 常用面点类药膳人参面泽泻面鲜山楂面山楂茯苓面枸杞菠菜饺二冬汤圆薏苡仁蛤蚧肉饺子当归芹菜肉汤圆山茱萸糕首乌馒头5. 常用汤羹类药膳人参银耳羹山楂雪梨羹薏苡仁炖冬瓜金银花冬瓜汤荷叶绿豆汤蒲公英炖苦瓜赤芍炖淡菜丹参炖乌鸡益母草炖乌鸡红花炖鲫鱼6. 常用饮品类药膳人参饮荷叶饮陈皮饮女贞子饮丹参饮旱莲草饮金银花饮益母草饮玉米须饮山楂饮二、药膳常用基本汤料的制作

<<减肥瘦身药膳>>

编辑推荐

您只要亲自动手，就可以在自家的厨房中为自己和亲人打造一个健康、快乐的身心与生活。书中选取的原料常见、实用，制作方法简单、易学，在每道药膳后专家都给予读者一个温馨的提示，使您在选材和食用方面得到具体的指导与帮助。

<<减肥瘦身药膳>>

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>