

<<美丽瘦身药膳-家庭常见病药膳食疗精粹>>

图书基本信息

书名：<<美丽瘦身药膳-家庭常见病药膳食疗精粹>>

13位ISBN编号：9787506283595

10位ISBN编号：750628359X

出版时间：2006-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：彭铭泉

页数：111

字数：70000

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>

## <<美丽瘦身药膳-家庭常见病药膳食>>

### 内容概要

健康厨房总动员系列丛书，是为一套家庭常见病药膳食疗精粹。

它集汤羹类、饮品类、菜肴类、面点类和粥类药膳于一体，以图文并茂的形式，用通俗易懂的方式，为你介绍各种常见病的食疗方剂。

本书主要介绍具有美丽瘦身功效的药膳。

本书是健康厨房总动员系列丛书之一。

该书主要介绍了具有瘦身功效的药膳，分菜肴、粥、面点和饮品四大类别。

全书图文并茂，语言通俗，介绍详细，可操作性和可读性都很强。

适合广大读者阅读。

<<美丽瘦身药膳-家庭常见病药膳食>>

作者简介

彭铭泉，男，1933年出生于重庆市。

本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人之一。

从1980年开始从事中国药膳科研工作。

在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版100余部药膳专著，其代表作有《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典，320万字》，为国家85重点图书(1

<<美丽瘦身药膳-家庭常见病药膳食>>

书籍目录

美丽瘦身药膳概述菜肴类药膳 虾米烧白菜 枸杞炒仔兔 茯苓青笋煲仔 天冬炒丝瓜 枸杞桃仁炒鸡丁  
杭菊炒鱼片 菊花肉片 银杏炒莲花白 麦冬芦笋煲仔 麦冬炒白菜 雪菜炖豆腐 番茄烧鱿鱼 沙参红杞篙  
笋煲仔 菊花三菇煲仔 竹筒蒸鹌鹑 玉竹冬瓜褒仔粥类药膳 玫瑰粥 决明菊花粥 丹参山楂粥 茯苓薏  
米粥 茯神绿豆粥 杏仁薏米粥 茯苓枣栗粥 泽泻大米粥 山药薏米粥汤羹类药膳 银耳山楂羹 核桃炖龟  
肉 兔肉紫菜豆腐汤 三七大枣鲫鱼汤 黄芪猴头汤 冬瓜水鸭汤 枸杞菠菜蛋汤 五味洋参瘦肉汤 荷叶鲜  
藕猪骨汤 灵芝丹参炖鲍鱼面点类药膳 荞麦饼 玫瑰大枣糕 薏米饼 莲米糕 芝麻山药饼 绿豆酥 枣泥桃  
仁酥 淮山豆沙糕 自扁豆花馄饨 豆芽鸡肉汤饺 茯苓造化糕 内金芝麻饼 山药玉米饼饮品类药膳 三汁  
鲜蜜饮 菊花决明饮 百合雪梨饮 柚皮百合饮 薏米百合饮 槐角乌龙茶 扁豆山药饮 决明西瓜饮 荷叶莲  
心茶 青果桑皮茶 三花理气茶

章节摘录

书摘三花理气茶 材料： 主料： 菊花30克、玳瑁花30克、茉莉花30克。

辅料： 清水500毫升 做法： 将菊花、玳瑁花、茉莉花用食品加工机搅碎后，分别装入10个茶叶袋子里，每次饮用时，可放一袋在茶杯中，加入沸水冲泡后饮用。

养生小语： 本品三花都有清热减肥的功效，所制饮料对肥胖症、高脂血症治疗效果非常好本品可以每日代茶饮用，每次饮用茶水100毫升。

选购保存： 三花应选购干燥，气味芬芳者为佳。

本品应在干燥通风处保存。

适应证： 适合高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、肥胖症等患者食用。

小贴士： 这道饮料易于携带，可以多做一些备用。

P111插图

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>