

<<居家小药膳清热解毒>>

图书基本信息

书名：<<居家小药膳清热解毒>>

13位ISBN编号：9787533524661

10位ISBN编号：7533524667

出版时间：2005-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：王守国 编

页数：97

字数：73000

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>

<<居家小药膳清热解毒>>

内容概要

中医学认为“药食同源”，药即是食、食相当于药，两者同源、同根、同用、同效。根据中医药理，许多小药膳或有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等养生保健作用，或有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等疗治疾病作用，或兼而有之。

据此，我们邀请了数位著名中医专家、药膳专家、烹饪大师对古今食疗、食养专著进行挖掘整理，编辑出版了“居家小药膳”丛书，分为《居家小药膳·补肾壮阳》、《居家小药膳·祛风除湿》、《居家小药膳·清热解毒》、《居家小药膳·养心安神》、《居家小药膳·养颜瘦身》5册，旨在以专业的眼光，为广大读者推荐实用、有效的小药膳。

本书讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，便于家庭制作，实用性强，疗效显著。

<<居家小药膳清热解毒>>

书籍目录

一、粮食类药膳 荆芥薄荷粥 葱白神仙粥 苏叶粳米粥 防风葱白粥 桑枝葛根粥 芦笋粳米粥 芦根竹茹粥 杷叶汉果粥 法夏淮山粥 腐皮白果粥 杏仁猪肺粥 杏仁青黛饼 橘红黏米糕 葱白糯米粥 麻黄糯米粥 葛根姜葱粥 防风粳米粥 荆芥薄荷粥 人参茯苓粥二、蔬菜类药膳 蒜茸蒸茄瓜 蜜糖蒸百合 凉拌鲜芫荽 葱豉豆腐汤 生姜芥菜汤 黄豆芫荽汤 杞叶绿豆汤 银花绿豆汤 冬瓜扁豆汤 虫草百合汤 藿香苏叶汤 苏叶杏仁汤 百部红枣汤 百合雪耳汤.....三、禽蛋类药膳四、茶饮类药膳附录：药膳小常识

<<居家小药膳清热解毒>>

章节摘录

插图

<<居家小药膳清热解毒>>

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>