

<<药粥名方200例>>

图书基本信息

书名：<<药粥名方200例>>

13位ISBN编号：9787534119989

10位ISBN编号：7534119987

出版时间：2003-1

出版单位：浙江科学技术出版社

作者：徐晓东,张雪娥

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>

<<药粥名方200例>>

内容概要

全面提高身体素质，不断改善生活质量是人们对现代社会生活发展的追求；选择合适的保健方式，获取最佳的保健效果，保持健康的身体是人们共同的期望。

用膏方、药茶、药粥、药膳、药酒补益身体，祛病疗疾是我们中华民族祖先千百年的实践与积累，是中国医药学宝库中的一颗瑰宝，它同中医药一样，为增强人们体质、延年益寿作出了重要的贡献。

药粥的主要成分糯米与粳米，具有很好的健脾养胃的作用，并且粥在肠道通过缓慢，使药物的有效成分能充分吸收。

对于齿落、食欲减退的老人，缺乳、消化功能尚未健全的幼儿，病后调养或患有发热、吐泻等患者来说，药粥十分适宜。

其既易消化吸收，补充每日所需的能量、水分，又能减轻胃肠负担，有利于疾病痊愈和胃肠道功能的恢复。

<<药粥名方200例>>

书籍目录

上篇 一般知识

一 什么叫药粥

二 药粥有什么特色

三 粥疗比其他食疗方法有何优势

四 吃药粥对人体有哪些好处

五 制作药粥有哪些方法

六 煎药取汁的量与时间怎样掌握

.....

下篇 粥谱

一 补益健身药粥

二 温阳补肾药粥

三 养阴润燥药粥

四 养心安神药粥

五 健脾益胃药粥

六 消食理气药粥

七 润肠通便药粥

八 和胃驱虫药粥

九 温肺化痰药粥

.....

<<药粥名方200例>>

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>