第一图书网, tushu007.com

<<家庭药膳保健全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭药膳保健全书>>

13位ISBN编号：9787537534581

10位ISBN编号：7537534586

出版时间：2006-11

出版时间：河北科学技术出版社

作者：李雪明

页数：478

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

第一图书网, tushu007.com

<<家庭药膳保健全书>>

内容概要

药膳强调的是一个膳字，是以食物为主，配以适量的药材。
由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，以及现代烹饪技术在口感、色泽方面的不断改进，因此，药膳没有过多的药物异味，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。
本书内容较为丰富，200种食物的日常保健功效，5000个经济有效的药膳保健方案，涵盖了药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每一药膳的原料，功效、适应证、食用禁忌、制作方法作了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，可供医院药膳工作者、医师、营养师、护理人员、家庭主妇和药膳爱好者阅读。
由于药膳的适应证因人而异，需要“辩证施食”自制治病药膳者应向中医师咨询。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭药膳保健全书>>

书籍目录

第一章 药膳概述 药膳的概念 药膳的特点 药膳的分类 药膳的应用原则 药膳的制作第二章 药膳用料 一 粮食类 二 蔬菜类 三 瓜果类 四 肉蛋类 五 水产类 六 其他 七 中药第三章 常见病症药膳 一 儿科 二 妇科 三 内科 四 外科 五 五官科第四章 滋补强身药膳 一 补气药膳 二 补血药膳 三 气血双补药膳 四 滋阴壮阳药膳 五 健脑益智药膳 六 益肝补肾药膳 七 防病抗癌药膳 八 补脾健胃药膳第五章 美容保健药膳 一 丰胸健体药膳 二 减肥瘦身药膳 三 美容养颜药膳 四 乌发明目药膳第六章 四季养生药膳 一 春季养生药膳 二 夏季养生药膳 三 秋季养生药膳 四 冬季养生药膳

第一图书网, tushu007.com

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