

<<10分钟药膳调养>>

图书基本信息

书名：<<10分钟药膳调养>>

13位ISBN编号：9787538141047

10位ISBN编号：7538141049

出版时间：2004-3-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：104

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>

<<10分钟药膳调养>>

内容概要

本丛书均由临床经验丰富的中医专家撰写，内容都是临床上遇到的、人们经常询问和想知道的。每种书都详细介绍了其相关疗法的作用、方法，并配有大量清晰、直观的图片。突出了可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的中医疗法，每天只用10分钟时间，持之以恒，就能达到防病强身的目的。

本书首先介绍了进补药膳和防病药膳，然后介绍了进补中药和防病中药。对每款药膳都按其功效进行分类，如将进补药膳分为9类，有术后调养、补血养血、补肾强身、健脑益智、安神催眠、调理脾胃、补钙、清肝明目、增强免疫力。防病药膳分为10类，有止泻、止咳、消食、降压、利肾消肿、润肠通便、轻暑、止咽痛、利风湿、退热。

介绍了药膳的原料、做法和功效，配有精美的彩图，每款药膳后都有一个"彭老师告诉您"的小贴士，介绍了与药膳有关的常识。书中还介绍了常用进补中药13种和防病中药34种，对每种中药的成分、性味、作用、药膳方选、用量、使用注意等进行了详细的介绍，可使读者正确地用中药进行补益强身、防病治病。

<<10分钟药膳调养>>

书籍目录

- 一、进补药膳 (一) 术(病)后调养 1.大补乌鸡汤 2.黄芪炖母鸡 3.甲鱼归芪汤 4.淮杞炖鸡 (二) 补血养血 1.枸杞猪肉甲鱼汤 2.当归炖鸡 3.参麦团鱼 4.仲景羊肉汤 (三) 强身补肾 1.杜仲腰花 2.枸杞焖大虾 3.枸杞蒸鸡 (四) 健脑益智 1.杞枣煲蛋羹 2.海参补脑汤 (五) 安神催眠 1.葱烧海参 2.首乌大枣粥 3.柏仁蒸鸡 (六) 调理脾胃 1.丁香鸡(鹅) 2.东坡肘子 3.洋参冬瓜鸭汤 4.温中乌鸡汤 (七) 补钙 1.清心白菜 2.强力补钙粥 (八) 清肝明目 1.首乌肝片 2.酱醋羊肝 (九) 增强免疫力 1.香菇豆腐饭 2.猴头补身汤
- 二、防病药膳 (一) 补脾止泻 1.冰糖莲子 2.红枣炖鸭 (二) 润肺止咳 1.虫草鸭子 2.白玉润肺汤 3.萝卜炖羊肉 (三) 开胃消食 1.洋参排骨汤 2.开胃猪肚汤 (四) 降脂降压 1.菊花肉片 2.山楂肉干 3.甲鱼降压汤 (五) 补肾消肿 1.赤豆鲤鱼 2.鲫鱼笋汤 (六) 润肠通便 1.黄芪煮红薯 2.冬瓜海鲜汤 (七) 清暑解热
-三、进补中药四、防病中药

<<10分钟药膳调养>>

编辑推荐

本丛书均由临床经验丰富的中医专家撰写，内容都是临床上遇到的、人们经常询问和想知道的。每种书都详细介绍了其相关疗法的作用、方法，并配有大量清晰、直观的图片。突出了可操作性和有效性，可使读者正确地运用书中介绍的中医疗法，每天只用10分钟时间，持之以恒，就能达到防病强身的目的。

<<10分钟药膳调养>>

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>