第一图书网, tushu007.com

<<探秘红楼美食>>

图书基本信息

书名：<<探秘红楼美食>>

13位ISBN编号：9787543936454

10位ISBN编号：7543936453

出版时间：2008-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：中央电视台《中华医药》栏目组　著

页数：122

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

<<探秘红楼美食>>

内容概要

《探秘红楼美食》是一本揭秘《红楼梦》饮食养生的国医健康图书。
读与听·一部能听的书。

第一图书网, tushu007.com

<<探秘红楼美食>>

书籍目录

茄鲞　燕窝粥　鸭子肉粥　杏仁茶　银耳鸽子蛋　酸梅汤　玫瑰露　鸡髓笋　茯苓霜　鸡丝蒿子秆　奶子糖粳米粥　虾丸鸡皮汤　疗妒汤　枣泥山药糕　红稻米粥　火腿炖肘子　火肉白菜　合欢酒　胭脂鹅脯　酒酿清蒸鸭子　牛乳蒸羊羔　松瓤鹅油卷　豆腐皮包子　屠苏酒　建莲红枣汤

章节摘录

众所周知，皮肤杀手有“痘、斑、毒、油”四大类，而竹笋恰恰具备“凉、疏、通、消”四大功用。
　首先，对于许多年轻的现代女性而言，烦人的痘痘就像挥之不去的阴影，苦不堪言。
而自古被中医医家称为养生保健之上品的竹笋味，甘性凉，可以清虚热。
大家都知道，上了火就容易生痘，可见皮肤是喜凉的。
因此，如果能不时适量进食竹笋，就可以预防这些皮肤疾患的发生。
　除了痘痘以外，如果经常上火，各种斑点也会乘虚而入。
所以，女性皮肤杀手的第二名就是“斑”。
而很多的斑都是由于人体气机不调、情绪不佳引发的，而竹笋可疏肝解郁，帮助人体调理气机，从而达到预防斑形成的目的。
　女性皮肤的第三大杀手就是便秘了。
虽说那是“出口”的毛病，但肠道不通，体内的毒素排不出去，时间久了，脸上难免就会黯淡无光，失去颜色。
而竹笋的第三个功效正是“通”，对于这一点，古代医家向来是大为称赞的。
李时珍在{本草纲目）中把竹笋称之为“肠刮篦”，之所以有这个名字，就是由于竹笋可以促进肠道蠕动，加快排出脏腑中积滞的物质，从而避免毒素被再度吸收回人体体内，也就是具备了排毒的功效。

编辑推荐

《探秘红楼美食》编辑推荐：一部《红楼梦》。
写尽世间情与事，亦写尽中华美食《探秘红楼美食》是一本揭秘《红楼梦》饮食养生的国医健康图书。
读与听·一部能听的书。

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