第一图书网, tushu007.com

<<经典家常药膳690例>>

图书基本信息

书名：<<经典家常药膳690例>>

13位ISBN编号：9787806668757

10位ISBN编号：7806668756

出版时间：2007-1

出版时间：广西科技

作者：杨景海

页数：190

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

内容概要

本书以中医理论为指导，精心选录了大量疗效甚佳的中药膳食配方。
其中所介绍的药膳，均由中药与相应的食品巧妙搭配调制而成，既具有营养价值，又具有药用性能。
由于药食相融，功力相助，故其疗效倍增，服用后往往会收到意想不到的效果。
特别是对症合理选择应用书中药膳食配方，将会达到良好疗效。
本书选用了100例常用中药及食材，汇集了药用价值、现代研究及相关的趣闻传说，并介绍了一品多方的膳食调本；此外共收膳食配方590例，详细介绍了配料组成、制作、服用、功效等；附录还介绍了药膳应用的常识，供读者参考。
本书内容深入浅出，集科学性、知识性、趣味性、通俗性为一体。
全书充分体现了当代中医膳食的特点，方效法灵，简便易行，贴近生活，既可供读者欣赏药膳之典故，亦为读者提供了防治疾病、养生保健、增智益寿、抗衰驻颜之良方。

作者简介

杨景海，汉族，1952年10月生。
大学学历，武警北京总队医院科主任、副主任医师。
擅长内科脾胃病。
平时致力于中医内科临床工作。
兼通中医妇科、皮肤科，在临床上有较高的造诣。
1991年编著的《实用中医效验新方大全》荣获1995年在北京召开的第二届世界传统医学大会国际优秀成果

<<经典家常药膳690例>>

书籍目录

第一章 益气养血 滋阴补虚 补肾壮阳 山药 黄芪 白术 地黄 当归 阿胶 何首乌 淫羊藿 补骨脂 益智仁 杜仲 菟丝子 麦门冬 黄精 枸杞子 女贞子 龟 大枣 龙眼肉 锁阳 冬虫夏草 胡桃仁 海马 沙苑子 玉竹 桑椹子 糯米 灵芝 鹌鹑 鹿 鲤鱼 鳗鲡鱼 乌贼 饴糖第二章 清热解毒 祛湿通络 益气生津第三章 祛风解表 化痰止咳 温中理气第四章 活血化瘀 补气益血 祛风燥湿第五章 化湿醒脾 固涩精气 敛肺生津第六章 平肝熄风 安神补脑 驱虫消食附录 药膳应用常识

媒体关注与评论

以食养身，以药疗疾。
药膳是由中药与相应的食品巧妙搭配、调制而成，既具有营养价值，又具有药用性能。
由于药食相融、功力相助，故其效力倍增，服用后往往会收到意想不到的效果。
——编者

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