

<<四季调养药膳>>

图书基本信息

书名：<<四季调养药膳>>

13位ISBN编号：9787530429501

10位ISBN编号：7530429507

出版时间：2007-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：193

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>

## <<四季调养药膳>>

### 内容概要

《四季养生调理药膳》一书，将告诉读者，如何随着一年四季的变化，选用不同的药膳，以顺应四时节气，调养五脏神志，防治疾病，促进身体健康。

这正是“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”的真谛所在。

也就是说，凡欲健康长寿者，宜顺应天地四时的变化，按时令食用四季药膳，则生气不竭，才能保养先天真气，祛病延年，从而健康长寿！

本书所著录的药膳食疗方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹、膏糖，所用药物在中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而制作方法一看就懂；其方药选择，可根据各自家庭情况，所罹患疾病情况以及每款药膳的保健效果而选用。

药膳食疗菜品、汤羹、膏糖，既是食品，又是保健品。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；既包含传统医学宝库的丰富知识，又是一本推广药膳食疗的科普读物。

全书具有系统性、连贯性、内容丰富多彩。

希望本书能成为您日常生活的良师益友。

本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、医务人员、患者、药膳食疗爱好者以及日常工作劳碌的各行业人士阅读。

## <<四季调养药膳>>

### 作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。

他从 1980 年开始首先提出现代药膳这一概念，开创了中药膳学这一崭新的学科，使药膳成为商品，并在全国乃至世界创办了第一家药膳餐厅——成都同仁堂，至今深受国内外顾客的赞赏。

他在国内外有关报刊上发表了论文 300

## &lt;&lt;四季调养药膳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概说 一、四季五补 二、四季施膳 三、五宜五补 四、四因施膳 五、四季对食物的选择  
第二章 春季常用药膳 攒丝燕菜(平) 天麻鱼头(平) 芝麻升麻猪肠面(平) 青鸭羹(平) 赤豆鲤鱼(平) 玉竹心子(凉) 杜仲腰花(温) 玄参炖猪肝(凉) 天麻猪脑羹(平) 姜汁菠菜(平) 葱白炖豆腐(温) 清脑羹(凉) 当归面筋(平) 萝卜白菜汁(凉) 姜醋(温) 首乌肝片(平) 人参菠菜饺子(平)  
第三章 夏季常用药膳 荷叶凤脯(凉) 地黄鸡(凉) 参麦甲鱼(凉) 银杏蒸鸭(凉) 百仁全鸭(凉) 枸杞肉丝(凉) 玉参焖鸭(凉) 果仁排骨(平) 海蜇汤(凉) 菊花粥(凉) 清络饮(凉) 苡仁冬瓜羹(凉) 薏仁粥(凉) 鱼腥草拌莴笋(凉) 荷叶粥(凉) 茉莉银耳(凉) 豆蔻馒头(温) 解暑益气汤(凉) 银花露(凉)  
第四章 秋季常用药膳 芝麻兔(平) 玉米须炖鱼(平) 菊花肉片(凉) 九月鸡片(凉) 山药肉麻丸(平).....  
第五章 冬季常用药膳 第六章 四季通用药膳

<<四季调养药膳>>

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>