

<<居家小药膳养心安神>>

图书基本信息

书名：<<居家小药膳养心安神>>

13位ISBN编号：9787533524678

10位ISBN编号：7533524675

出版时间：2005-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：王守国 编

页数：117

字数：88000

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>

## <<居家小药膳养心安神>>

### 内容概要

中医学认为“药食同源”，药即是食、食相当于药，两者同源、同根、同用、同效。根据中医药理，许多小药膳或有明目、乌发、益智、安神、美容、润肤、壮阳、益寿等养生保健作用，或有解表、清热、化痰、行气、活血、化瘀、消食等疗治疾病作用，或兼而有之。

据此，我们邀请了数位著名中医专家、药膳专家、烹饪大师对古今食疗、食养专著进行挖掘整理，编辑出版了“居家小药膳”丛书，分为《居家小药膳·补肾壮阳》、《居家小药膳·祛风除湿》、《居家小药膳·清热解毒》、《居家小药膳·养心安神》、《居家小药膳·养颜瘦身》5册，旨在以专业的眼光，为广大读者推荐实用、有效的小药膳。

本书讲述的药膳操作方法简单、便捷，文字叙述通俗易懂，便于家庭制作，实用性强，疗效显著。

<<居家小药膳养心安神>>

书籍目录

一、心血虚型药膳 甘麦红枣饮 党参首乌饮 牛奶红枣饮 荔枝交藤饮 蜂乳五加饮 桂圆枣仁饮 苹果蛋奶饮 花生牛奶饮 阿胶牛奶饮 人参枣仁茶 洋参桂圆茶 桂圆枣仁茶 参叶灵芝茶 银耳太子参 芙蓉玉米奶 桂圆枣仁羹 桂花莲子羹 人参茯苓粥 百合粳米粥 桂圆八宝粥 桂圆红糖粥 童参茯苓粥 小麦红枣粥 枣莲绿豆粥 茯苓红枣粥 人参红枣粥 荔枝粳米粥 白参红枣粥 桂圆糯米粥 莲子鲜奶糊 茯苓蘑菇饭 参叶红枣饭 十全大补糕 玫瑰蜜汤圆 茯苓桂花饺 柠檬桂圆酱 莲枣蜂蜜汁 .....二、心阴虚型药膳三、心阳虚型药膳四、心气虚型药膳附录：药膳小常识

<<居家小药膳养心安神>>

章节摘录

插图

<<居家小药膳养心安神>>

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>