

<<居家小药膳祛风除湿>>

图书基本信息

书名：<<居家小药膳祛风除湿>>

13位ISBN编号：9787533524685

10位ISBN编号：7533524683

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：110

字数：83000

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>

<<居家小药膳祛风除湿>>

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。

<<居家小药膳祛风除湿>>

书籍目录

一、猪肉类药膳 龟板煲猪脊 蚕豆炖瘦肉 熟附炖猪腰 杜仲猪腰汤 黄芪炖猪骨 狗脊猪尾汤 荠菜猪尾汤 牛膝猪尾汤 巴戟猪髓汤 胡桃蹄筋汤 续断猪骨汤 补骨猪腰汤 海马猪腰汤 茴香煮猪腰 骨碎补猪腰 莲子瘦肉汤 猪腰煮香米 熟附猪肚汤 海龙瘦肉汤 人参猪脑汤 益智猪肺汤 百合炒猪肚二、牛肉类药膳 杜仲炖牛鞭 芡实炖牛腰 川断牛尾汤 熟地牛骨汤 参膝牛骨汤 巴戟牛鞭汤 当归牛尾汤 狗脊牛肾粥 蚕豆牛肉汤 杜仲牛筋汤 巴戟牛鞭汤 杞鞭壮阳汤 仙茅牛肉汤 仙杞牛鞭汤.....三、羊肉类药膳四、其他肉类药膳五、禽蛋类药膳六、水产类药膳七、果蔬粮食类药膳附录：药膳小常识

<<居家小药膳祛风除湿>>

章节摘录

插图

<<居家小药膳祛风除湿>>

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>