

<<家庭健康药膳1688例>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康药膳1688例>>

13位ISBN编号：9787534144257

10位ISBN编号：7534144256

出版时间：2012-5

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书 编写

页数：247

字数：200000

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>

## <<家庭健康药膳1688例>>

### 前言

现代人的生活节奏越来越快，快餐文化也渗透到我们的日常生活中，如何在快节奏的生活中，寻回简单生活的趣味，应该是一种可以实现追求。

做一道小菜，在品尝美味中获得一份生活的乐趣、一种生活的品味，不至于离实实在在的生活太远，方不失为懂得生活的真正意义。

做菜可以是简单的，然而在这简单中需要投入一份情感，心到菜自香，虽唯心却道出了做菜的法门。用心烹饪，用即使简单却饱含感情的美味打开家人或者客人的心扉，幸福的馨香满园飘，不也是一件令人自豪快乐的事情吗？

我国古代就有“医食同源”、“膳药同工”之说。

依托于中医学、烹饪学和营养学理论，药膳是将中药材与食材科学配伍，经过精心烹饪加工而成的具有防病治病功效的美味健康食品。

药膳“寓医于食”，形是食品，性是药品。

它取食物之味，用药物之性，食借药力，药助食工，既美味营养，又强身保健。

本书在编辑过程中，以药物的功效为基础，所精选的药膳食方，辨寒、热、温、凉四气，调和酸、苦、甘、辛、咸五味，有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有病治病，无病强身。

食方的营养成分、性味归经、养生功效、选购贮存、饮食禁忌，至精至详，一览无余。

本书食谱以“对症求药，辨证择膳”为纲目展开，内容科学翔实，图片精美，文字大方简洁，方便读者阅读，临厨亲烹，自得其味，自收其效。

本书是广大美食爱好者、食疗养生追求者以及亚健康人群实用且具有收藏价值的药膳宝典。

## <<家庭健康药膳1688例>>

### 内容概要

《家庭健康药膳1688例》全面系统地介绍了家庭药膳的做法，按其功效分为补血益气、化痰止咳、活血化淤、清热解毒、理气温里、滋阴壮阳、祛湿强筋、祛风解表等，科学实用，图文并茂，装帧精美，字号较大，制作过程详细，语言通俗易懂，非常适合中老年读者参考使用。

《家庭健康药膳1688例》由犀文图书编著。

<<家庭健康药膳1688例>>

作者简介

<<家庭健康药膳1688例>>

书籍目录

补血益气  
化痰止咳  
活血化瘀  
理气温里  
清热解毒  
祛风解表  
祛湿强筋  
滋阴壮阳

<<家庭健康药膳1688例>>

编辑推荐

《家庭健康药膳1688例(高清版)》编辑推荐：800道药膳+600个营养知识+288个专家提示；全面系统、科学实用、经济实惠；烹饪技法、美味佳肴、健康营养；大号字体、高清图片、方便阅读。

<<家庭健康药膳1688例>>

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>