

<<家庭实用药膳小全书>>

图书基本信息

书名：<<家庭实用药膳小全书>>

13位ISBN编号：9787534915024

10位ISBN编号：7534915023

出版时间：1995年1月1日

出版时间：第1版(1995年1月1日)

作者：王光熙 戚文英

页数：468

字数：361000

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>

## <<家庭实用药膳小全书>>

### 内容概要

全书分药膳的基本知识、粥糊米面食药膳、汤羹药膳、菜食药膳、饮料药膳、康复药膳、保健滋补药膳七编。

分类介绍了700余种不同类型实用药膳的配料、制作方法、特点、食用方法和功效。

为了进一步提高人们的健康水平，让药膳更好地进入千家万户，变良药苦口为可口，把药膳制成既营养可口、又能防病治病的美食，本书作者在药膳的配制、营养和烹饪方面，作了不断探索和有益的尝试。

本书可供普通家庭使用，是家庭保健膳食的良师益友。

## <<家庭实用药膳小全书>>

### 书籍目录

第一编 药膳的基本知识 一、药膳与药疗的关系 (一) 药膳的涵义 (二) 药膳、药疗的服务对象和实施办法 (三) 药膳与药疗相辅相成的密切关系 (四) 药膳在当前人民现实生活中的实际意义 二、配制、使用药膳必须遵循的原则 (一) 应本着“既是食品又是药品”的原则 (二) 按照四季气候变化施以补的原则 (三) 按照人群不同年龄辩证实施的原则 (四) 按照人群不同疾患辩证实施的原则 三、药膳不同原料的化学成分、性味功能和疗效 (一) 药物部分 1.性味甘凉宜春“升补”的药物 2.性味酸寒宜夏“清补”的药物 3.性味咸寒宜长夏“淡补”的药物 4.性味温平宜秋“平补”的药物 5.性味辛热祛寒宜冬“滋补”的药物..... 四、健康与营养 五、科学配食 药膳是促进身体健康的保证 第二编 粥糊米面食药膳 一、粥食药膳 二、糊与米面食药膳 第三编 汤、羹药膳 一、汤食药膳 二、羹食药膳 第四编 菜食药膳 一、荤菜药膳 二、素菜药膳 第五编 饮料药膳 一、冷饮药膳 二、茶饮药膳 第六编 康复药膳 一、老年常见多发病康复药膳 二、青壮年常见症康复药膳 三、儿童常见病、多发病康复药膳 四、维生素缺乏症康复药膳 第七篇 保健递补药膳 一、婴幼儿期的保健药膳 二、青少年期的保健药膳 三、中年期的保健药膳 四、老年期的保健药膳 五、孕产妇的保健药膳 六、不同季节膳食进补和配餐实例附录

<<家庭实用药膳小全书>>

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>