

<<饮食养生>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生>>

13位ISBN编号：9787805308425

10位ISBN编号：780530842X

出版时间：2002-01

出版时间：上海画报出版社

作者：王重和等编

页数：125

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>

<<饮食养生>>

内容概要

为了继承发扬祖国药膳的宝贵遗产，充分利用我国丰富的中药资源，普及药膳知识，为人们保健防病、延年益寿服务，进一步满足人们日益增长的物质文化生活之需要，作者特意把上海电视台生活频道《金秋》中播映的药膳偏方搜集起来并精心选择了其他药膳名方，编写成此书，以飨读者。

作者把此书献给注重自我保健的读者朋友，愿大家身心愉快、延年益寿。

此书文字简明、图文茂、专家点评、权威翔实、易学易用、操作简便，普通工薪家庭均可尝试。

<<饮食养生>>

书籍目录

序 药借膳力食助疗威第一章 菜——用菜平疴 桑参团鱼 扁豆牛肉 杜仲蹄筋 参杞桂圆炖羊肉 五味乳
鸽 西芹雪梨 松子鱼米 参归腰子 猪肚补虚方 人参蒸母鸡 蘑菇鹌鹑肉片 山海双参 玄贞炖鸭 三七炖
鸡 虫草海参 参芪炖鸡 鲜藕炒木耳 玉参闷鸭 竹报平安 脂酒红枣 红枣炖兔肉 莲子猪肚 虾马童子鸡
第二章 粥——粥借药力 四米粥 扁鹊三豆粥 枣竹灯芯弱 冬瓜弱 杞榛大米弱 人参粥 葱花玉竹芋苳粥
牛肉香菜粟米弱 瑶柱八珍粥 白茯苓粥 粮桂花山药粥 大枣粥第三章 汤——药用力汤威 玉须南瓜汤
银杞明目汤 天麻川芎豆腐鱼脑汤第四章 点心——适性遣疾 补肾健脑糕 美发蛋糕 黑豆核桃糕第
五章 茶——茶药相成第六章 药膳——食疗精粹

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>