

<<本草精华煲靓汤之健肾壮阳>>

图书基本信息

书名：<<本草精华煲靓汤之健肾壮阳>>

13位ISBN编号：9787807281832

10位ISBN编号：7807281839

出版时间：2005-12

出版时间：广东经济出版社

作者：张云辉

页数：153

字数：149000

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>

## <<本草精华煲靓汤之健肾壮阳>>

### 内容概要

本草是对中药材的统称，含有以草药治病为本的意思。

本草一词最早见于东汉班固编写的《汉书·平帝纪》所以，记载中药材疗效的书籍，多称本草，如《神农本草经》、《新修本草》、《本草纲目》等。

而本草煲汤则是中国传统药膳养生疗法之一。

本草煲汤是讲究学问的，为什么要补，因虚才补，不虚不用补，不虚补之，轻则食后更难受，重则可增加病状，甚至引起死亡。

所以身体有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，阴虚时要清肝；阳虚时要壮肾：气虚者需益气；倘属血虚便要补血。

如要补，首先要弄清楚怎样才算阴虚？

有何症状才属阳虚？

怎样才算气虚和血虚？

总之，不能一言以蔽之，不识补而乱补之。

本书就是以中医理论为指导将本草独特的养生治病功效与煲汤的“煲”“蒸”“煮”“炖”四种制作方式科学的融合起来，起到医食同饮、气血同补、润肺去燥的独特妙用。

其精心选择的补血清肝、健肾壮阳、益气补虚、强心降脂类共款靓汤除了能让有各种不同需求的人都择其所需外，还具有取材容易，制作简单，营养丰富，经济实惠等特点，真真切切的让您做到识补而补！

<<本草精华煲靓汤之健肾壮阳>>

书籍目录

导读芝麻枸杞牛展汤人参当归猪腰汤菟丝子鹿鞭鸡肉汤鹿茸北芪仙茅鸡肉汤党参枸杞子猪肚汤淮山大蒜羊肉汤红萝卜红枣羊肉汤鹿茸鸡肉汤金狗脊枸杞子狗肉汤大茴香狗肉汤杜仲猪腰汤肉苁蓉双鞭羊肉汤红枣海马公鸡仔汤熟附片生姜羊肉汤麦冬生地墨鱼汤巴戟天鸡肠汤枸杞子苁蓉羊肉汤花胶芡实田鸡汤小茴香鹿茸羊肾汤黄芪黑豆羊肚汤金樱子鲤鱼汤虫草淮山羊肉汤红参三鞭猪肉汤海参肝胰汤丁香双尾瘦肉汤白术苦参猪肚汤灵芝黄芪瘦肉汤生姜枸杞羊肉汤白茯苓山药排骨汤红枣苁蓉鸡丝汤当归龟肉羊肉汤升麻芝麻大肠汤淫羊藿牡蛎肉汤巴戟海龙瘦肉汤桂圆羊肉汤巴戟锁阳羊肾汤核桃仁瘦肉汤蛤蚧羊肉汤芡实豆腐鱼头汤党参田七鸡汤党参黄芪鸡汤高丽参淮山鹌鹑汤茴香猪腰汤灵芝丹参鲍鱼汤黄芪猴头菇汤天冬生地牡蛎汤黄精党参猪肘汤大茴香山楂鸡汤良姜草果乌鸡汤甘草羊肉汤枸杞女贞子甲鱼汤杜仲五味子羊肾汤枸杞萝卜牛肝汤枸杞五加皮猪肝汤人参麦冬鸡汤党参枸杞白鸽汤党参浮小麦甲鱼汤淮山桂圆甲鱼汤银耳茉莉鸡肝汤乌灵参鸡汤首乌山鸡汤党参广巴戟狗肉汤肉苁蓉续断羊肉汤虫草麦冬老鸭汤当归牛尾汤百合川贝猪肺汤陈皮牛肉汤栗子杏仁鸡汤淮山鱼片汤首乌核桃鱼头汤杜仲核桃猪腰汤首乌黑豆甲鱼汤淮山羊肉汤党参黄芪乳鸽汤人参海鲜汤附录1 家庭厨房必备附录2 煲汤小常识

<<本草精华煲靓汤之健肾壮阳>>

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>