

<<润肤食谱>>

图书基本信息

书名：<<润肤食谱>>

13位ISBN编号：9787504842930

10位ISBN编号：7504842931

出版时间：2004-01-01

出版时间：农村读物出版社

作者：李明东

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>

<<润肤食谱>>

内容概要

在我国医学宝库中，汇集了大量美容瘦身增白、润肤方面的典籍配方。

譬如，在长沙马王堆出土的帛书中就有治疗癍疣的配方。

经过几千年历代医家的为断探索和临床实践，中医美容著述更加丰富、系统，到清朝更加完善。

《资治通鉴》、《千金食治》、《医心方》中都收录有“美容嫩肤”类的配方和制作方法，如《肘后方》专设美容篇，记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦鲜光华”等秘方。

本书所涉及到的中药材，在全国各地中药店铺均可买到；所涉及到的食物均可在超市、农贸市场采购得到。

每道药膳均有配方、功效、制作方法和食法。

文字叙述简单明了、通俗易懂，实用性强，易于烹制，其配方的选用可根据各自的不同需求，加以取舍。

阅读此书，特需注意的是，应在有经验的中医师指导下食用本书的药膳食疗、食谱，因各自体质不同，情况差异也较大，在食用过程中如不适，应停止服用。

本书适合家庭、餐厅酒店以及患者和药膳食疗爱好者阅读、制作。

<<润肤食谱>>

书籍目录

前言润肤物语炖汤 高丽参炖鹌鹑 银耳炖竹荪 苡仁炖猪蹄 苡仁炖猪尾 桂花枸杞炖猴头菌 桂花猴头
炖竹荪 枸杞猴头炖鱼头 枸杞莲子炖牛尾 枸杞白果炖白鸭 西洋参煲乌鸡 罗汉果煲子鸡 麦冬炖水鱼
灵芝炖土鸡炒菜 枸杞炒羊腰 玉竹炒羊心 玉竹炒猪心 人参炒鸡片 红花青笋鱿鱼 润肤双仁汽蒸 玫瑰
花蒸乳鸽 珍珠鱼翅 珍珠桂鱼 珍珠石斑鱼 珍珠粉蒸膏蟹 玉竹蒸鸭烧煮 枸杞玉竹煮羊心 木瓜煮猪蹄
莲子板栗烧乌鸡 珍珠烧鲫鱼 珍珠豆蔻烧鲫鱼其他 玫瑰肉饼粥品甜品水果类

<<润肤食谱>>

章节摘录

插图

<<润肤食谱>>

媒体关注与评论

书评中医药膳食美容是一门新学科，本书以中医理论为指导，用药膳食疗来满足当今人们的生活需求。

<<润肤食谱>>

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>