

<<对症药膳养生事典>>

图书基本信息

书名：<<对症药膳养生事典>>

13位ISBN编号：9787506459853

10位ISBN编号：750645985X

出版时间：2009-10

出版时间：洪尚纲、郭威均、纪戊霖 中国纺织出版社 (2009-10出版)

作者：洪尚纲 等著

页数：255

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>

## <<对症药膳养生事典>>

### 前言

现代人长寿的秘诀在于注重养生，吃得健康才有活力，才能延年益寿。

通过饮食调养避免疾病的形成，是长寿的方法，更是当今人们最关注的话题。

在中医药史上，本有“药食同源”之记载，将中药养生融入饮食生活当中，可达到“预防胜于治疗”之功效。

教给人们正确的饮食方法，让人们吃得安全、吃出健康，是现今医学努力的目标之一。

本书作者精通现代医学和营养调理，有丰富之养生经验，为推动中医药发展不遗余力。

本书图文并茂，内容丰富，每道药膳色香味俱全，涵盖健康养生新概念，着重体质之调配，令人收获颇丰。

书中依据症状，细分为美容保养篇、生活保健篇、肠胃调理篇等八篇小单元，篇篇精彩，规划春夏秋冬珍馐佳肴，是一部实用的药膳宝典，是引领读者入门、帮助读者在生活当中调养身体的最佳工具书。

本书修订前夕，当全力推荐读者依其所需对症调理，本人乐爱予引荐为之序，请大家共读而爱不释手。

。

## <<对症药膳养生事典>>

### 内容概要

本书特色： 298道滋补药膳 精心设计298道营养美味的药膳食谱，并依功效分类，让您对症调养身体。

58种常见症状 养颜美容、生活保健、增强免疫力、活血补血、呼吸系统、调理肠胃、慢性病、抗压助眠等八大方向，细分出58种常见病症，由中医师及营养师提出保健方式，轻松预防及改善病痛。

明星级药材大公开 针对不同病症，精选最优质的明星级中药材，教您如何保存及选购。

## &lt;&lt;对症药膳养生事典&gt;&gt;

## 书籍目录

中医的药膳养生观念春季注重滋补养生夏季多吃清热食物秋季滋阴润肺调体质冬季温润食物补元气认识中药的四性五味熬出一锅美味汤煲汤的制作诀窍药膳的制作诀窍药膳采买保存Q&A药膳食材图典药膳药材图典美味药膳打造元气满分Part1 美容保养篇美白川贝煨雪梨银耳炖雪蛤紫米薏米养生粥柠檬薏米汤马蹄腐竹猪肚汤圆白菜黄芪红枣汤 美肤润色山楂糖醋咕咾肉青木瓜老姜煲鲢鱼尾杏枣炖木瓜姜汁双皮炖鲜奶莲子薏米汤花生露 除皱保温花旗参烧狮子头当归凉拌鸡丝润肤药膳粥猪腰薏米粥百合蜜枣煲猪腱牛蒡萝卜汤 去斑沙参玉竹猪腱汤冬菇凤爪汤山药薏米牛奶锅红豆西米奶露 乌发芝麻炖猪心金线莲排骨汤何首乌南枣煲乌鸡燕麦芝麻糊 减肥枸杞参须炖白鳝干贝萝卜蛤蜊汤竹荪鲍鱼炖鸡汤干贝白菜胆火腿汤枸杞萝卜汤消脂茶 丰胸核桃露酪梨芋头粥茶树菇红枣乌鸡排骨茭白汤甘蔗玉米排骨汤木瓜鱼脯煲 调经补血四物炖鸡汤当归枸杞鸡香菇阿胶炖鸡爪当归九孔炖排骨百合腰花汤玫瑰香附顺肝汤 痛经鸡肝粥黄豆牛肉汤 坐月子生化汤四物排骨汤榴莲炖土鸡麻油鸡木瓜炖猪蹄艾叶羊肉汤 更年期山药枸杞粥银耳山药羹五颜六色调理汤健康五行蔬菜汤燕麦莲藕汤海带结莲花汤 骨质疏松豆浆土豆泥汤卤淡菜小排仙胶尾骨汤土豆煲牛尾汤花生煲猪尾发菜蚝豉猪蹄汤 排毒塑身野菌猴菇烩薏米牛蒡豆豉炒苦瓜云腿冬瓜汤白果冬瓜汤Part2 生活保健篇抗老篇莲藕排骨汤人参养荣汤花菇炖竹荪胡萝卜、炖牛肉淮山红枣排骨汤黄芪抗老茶促进代谢山楂辣椒蟹百合枸杞炒鸡柳丝瓜咸蛋汤玉米蛤蜊蔬菜汤山药甘薯芋头汤黄芪甘草茶提神醒脑核桃炖麦芽糖核桃炖乳鸽酸梅豆腐醒酒汤天麻补脑汤薄荷银丝汤菊花鱼片汤腰酸背痛刺五加蒜仁田鸡汤阿胶炖牛脯消暑香菜皮蛋鱼片汤草菇丝瓜肉片汤银耳椰子煲鸡汤双冬金华汤冬瓜荷叶炖老鸭绿豆百合汤保护眼睛枸杞拌生蚝决明子西洋菜汤淮杞竹荪炖鲍鱼杞子排骨炖九孔参须枸杞炖羊肉银杞明目汤头晕金瓜薏米粥鲷鱼菊花羹川芎白芷炖鱼头女贞子炖九孔冬虫夏草养生饮润肺金菊茶牙痛雪菜豆腐响螺汤苦瓜香菜皮蛋汤火气大椰汁黑糯米粥清心绿豆浆祛寒菜心虾球鸡柳汤南姜尖椒炒羊肉胸闷白果苦瓜萝卜杏仁煲脯排中暑雪梨苹果煲猪肉玉屏风散免疫汤魔芋莲子凉汤白鹤灵芝冰糖饮Part3 调理肠胃篇帮助消化白果腐竹炖猪肚干贝菜心万寿果煲西施骨青胡萝卜煲牛腱消滞清胃汤麦芽茶整肠健胃金银花川贝炖排骨蜜枣莲藕炖排骨北芪党参炖田鸡树子当归枣排豆腐芥菜鱼头汤椰汁炖燕窝便秘三丝牛蒡参须珠贝茶金蒜苋菜汤玉米笋蔬菜汤杏桂银耳冬菇汤茼蒿腰花汤食欲不振枣仁小米粥金针豆腐姜丝汤荷叶瘦肉汤莲藕牛腱汤海米萝卜汤青柠红枣鲈鱼汤胃胀气陈皮香鱼原盅炖冬瓜味噌萝卜蔬菜汤胡萝卜土豆汤Part4 增强免疫力篇Part5 活血补血篇Part6 呼吸系统篇Part7 慢性病篇Part8 纾压助眠篇

<<对症药膳养生事典>>

章节摘录

插图：

<<对症药膳养生事典>>

编辑推荐

《对症药膳养生事典(第2版)》：这是给全家人的家庭保健书，是您的个人营养顾问人手一本，药膳食疗大学问，养生药膳四季皆宜，对症打造满分元气。  
养生药膳四季皆宜，调整身体健康加分。  
298道精选领袖药膳 + 58种对症养生之道。

<<对症药膳养生事典>>

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>