

<<探秘红楼美食>>

图书基本信息

书名：<<探秘红楼美食>>

13位ISBN编号：9787543936454

10位ISBN编号：7543936453

出版时间：2008-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：中央电视台《中华医药》栏目组 著

页数：122

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>

## <<探秘红楼美食>>

### 内容概要

《探秘红楼美食》是一本揭秘《红楼梦》饮食养生的国医健康图书。  
读与听·一部能听的书。

<<探秘红楼美食>>

书籍目录

茄鲞 燕窝粥 鸭子肉粥 杏仁茶 银耳鸽子蛋 酸梅汤 玫瑰露 鸡髓笋 茯苓霜 鸡丝蒿子秆 奶子  
糖粳米粥 虾丸鸡皮汤 疗妒汤 枣泥山药糕 红稻米粥 火腿炖肘子 火肉白菜 合欢酒 胭脂鹅脯  
酒酿清蒸鸭子 牛乳蒸羊羔 松瓤鹅油卷 豆腐皮包子 屠苏酒 建莲红枣汤

## <<探秘红楼美食>>

### 章节摘录

众所周知，皮肤杀手有“痘、斑、毒、油”四大类，而竹笋恰恰具备“凉、疏、通、消”四大功用。

首先，对于许多年轻的现代女性而言，烦人的痘痘就像挥之不去的阴影，苦不堪言。

而自古被中医医家称为养生保健之上品的竹笋味，甘性凉，可以清虚热。

大家都知道，上了火就容易生痘，可见皮肤是喜凉的。

因此，如果能不时适量进食竹笋，就可以预防这些皮肤疾患的发生。

除了痘痘以外，如果经常上火，各种斑点也会乘虚而入。

所以，女性皮肤杀手的第二名就是“斑”。

而很多的斑都是由于人体气机不调、情绪不佳引发的，而竹笋可疏肝解郁，帮助人体调理气机，从而达到预防斑形成的目的。

女性皮肤的第三大杀手就是便秘了。

虽说那是“出口”的毛病，但肠道不通，体内的毒素排不出去，时间久了，脸上难免就会黯淡无光，失去颜色。

而竹笋的第三个功效正是“通”，对于这一点，古代医家向来是大为称赞的。

李时珍在《本草纲目》中把竹笋称之为“肠刮篦”，之所以有这个名字，就是由于竹笋可以促进肠道蠕动，加快排出脏腑中积滞的物质，从而避免毒素被再度吸收回人体体内，也就是具备了排毒的功效。

<<探秘红楼美食>>

编辑推荐

《探秘红楼美食》编辑推荐：一部《红楼梦》。  
写尽世间情与事，亦写尽中华美食《探秘红楼美食》是一本揭秘《红楼梦》饮食养生的国医健康图书。  
读与听·一部能听的书。

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>