

<<养生药膳对症疗法>>

图书基本信息

书名：<<养生药膳对症疗法>>

13位ISBN编号：9787801595362

10位ISBN编号：780159536X

出版时间：2004-1

出版时间：中国建材工业出版社

作者：叶俏馨, 郑平星编;孙海摄影

页数：128

字数：195000

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>

## <<养生药膳对症疗法>>

### 内容概要

中国药膳的历史可谓源远流长，早在2000年以前的典籍《后汉书·列女传》就有“母亲调药膳，思情笃密”的记载。

由此可见，在汉代就有了将药膳应用于日常饮食中的史实。

而历经各朝名医的研究和改进后，它更发展成为中国传统医学令人称道的营养科学，称之“中国营养学”也不为过。

在一些穷乡僻壤的地区，或许大多数人尚不知道“卡路里”、“维生素”、“钙”、“磷”或者“碳水化合物”是什么，但仍能拥有强健的体魄——像马一样高大，像牛一样强壮，像鹿一样敏捷，就是因为长期沿用华夏世代相传的饮食习惯的缘故。

而这个习惯——追索开来，就是我们现在所谓的“药膳学”。

本书根据男女两性在不同年龄段所出现的常发性病症，推荐3-6种可行的预防、治疗和保健药膳，而且还对这些病症作了十分详尽的病理分析。

希望能够帮助受疾病与生理不顺所困扰的人早日恢复健康，进入幸福生活的理想天堂。

<<养生药膳对症疗法>>

书籍目录

常见中草药介绍养生与保健 第一节 增强体力 苡蓉羊肉汤 二仙酒 遗精粥 法制黑豆 杞子巴戟腰肝汤  
栗子花生煲鸡腿 党参白术煲猪腱 山药鹿茸鹧鸪汤 第二节 预防老化 黄芪膏 银耳羹 人参酒 海马灵芝  
牛腱汤 首乌瘦肉汤 人参炖鲫鱼 第三节 抗疲劳 十全大补膏 枸杞桑葚猪肝汤 西湖牛肉羹 红豆花生排  
骨汤 清炖羊肉汤 黑豆泥鳅汤 杏仁鸡蛋 第五节 宿醉 莲梨汁 西瓜羹 第六节 美丽肌肤 阿胶酒 眉豆花  
生煲猪脚、生地茅根猪腱汤 山药红莲老鸭汤 芙蓉汤 木瓜泥鳅汤 第七节 白发 首乌猪肝片 当归北芪  
脊骨汤 黄精煲牛骨髓 菊花生地猪肝汤 杞子红枣生鲁汤 巴戟首乌脊骨汤 黄精杞子乌鸡汤 莲藕黑豆  
章鱼汤 何首乌茶 女性常见疾病 第一节 冷虚症 胡桃姜汁红枣粥 羊肉粥 白果薏仁汤 党参焖栗子 山药  
牛肚汤 当归羊肉汤.....儿童常见疾病 风湿类疾病 肝脏类疾病

<<养生药膳对症疗法>>

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>