

<<本草养生坊>>

图书基本信息

书名：<<本草养生坊>>

13位ISBN编号：9787807282846

10位ISBN编号：7807282843

出版时间：2006-5

出版时间：广东经济

作者：赵冰清

页数：152

字数：230000

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>

## <<本草养生坊>>

### 内容概要

自古以来，人们都非常重视养生，中医学记载有许多养生术，而“药膳”作为中医养生的一个重要组成部分，应用广泛，治标治本，无副作用，是一种对人体无害的自然疗法。

它不仅日渐被人们所喜爱，而且被提到了得要的养生位置上。

“药膳”是在中医理论指导下，将中药与日常食物相搭配，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色香味俱全且有保健和治疗作用的食物，应用广泛，品种颇多。

本书汇集了丰富的养生药膳，按其功能划分和编写，包括解表开胃药膳、清热解毒药膳、壮阳健体药膳、安神益智药膳、补虚益气药膳等。

每种药膳按其原料、制法用法及功效一一介绍，内容丰富，科学实用。

<<本草养生坊>>

书籍目录

第一章 解表开胃药膳 一、辛温解表药膳 二、开胃健脾药膳第二章 清热解毒药膳 一、清热凉血药膳 二、清热解毒药膳第三章 健体壮阳药膳 一、温阳药膳 二、壮腰健肾药膳第四章 润肺止咳膳 一、润肺化痰药膳 二、止咳平喘药膳第五章 安神益智药膳 一、安神药膳 二、健脑益智药膳 一、滋阴药膳 二、补虚药膳 三、补气药膳 四、补血药膳 五、气血双补药膳第七章 五脏调养药膳 一、心调养药膳 二、肝调养药膳 三、脾调养药膳 四、肺调养药膳 五、肾调养药膳第八章 美容健体药膳 一、润肤养颜药膳 二、减肥瘦身药膳 三、丰胸健体药膳 四、乌发明目药膳 五、延年抗衰药膳

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>