

《对症药膳：滋补、调理、祛病专家指导》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787229013066

丛书名：国医健康宝典系列·第2辑

内容简介

详解80种对症食疗：教您正确择膳，防治皆宜

东汉大医家张仲景说：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体，害则成疾。”可见对症食疗对于疾病恢复的重要性。本书从季节、疾病、人群等方面，细分出80种对症食疗，让您轻松了解疾病成因，掌握正确择膳原理，有病治病，无病强身。

精选药膳500方：寓医于食，良药也可口

中医讲究“药食同源”，药膳是最能体现这一理念的养生方式，这种药食相助的特殊食品，既能食用充腹，又可保健养生。本书详解500例经典药膳，以功能划分章节，您可以根据食物、药物之性，结合身体素质、疾病性质、四季节气特点而综合掌握，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”，为身体健康保驾护航。

100个中医小常识：教您正确进补，调理体质

健康养生并不像想象得那么难以企及，把简单而又行之有效的健康法则付诸实践，您会发现，强健的体魄恰恰源自于“种瓜得瓜”、“种豆得豆”的日常生活细节中。本书特别设置“中医小常识”栏目，告诉您健康养生的小细节，配合药膳食疗，达到滋补、调理、祛病、强身的目的。

作者简介

张文彦，现任世界中华美食药膳研究会会长、《中华美食药膳》杂志社社长。1969年参加工作，曾担任北京烹饪协会副秘书长。出版多部美食养生药膳方面的专业书籍，主编了《再现随园食单》、《北京当代名厨》、《佳肴美馔》、《美食与药膳》、《药膳精品》等多部书籍。连续组织3届

目录

Part1 四季养生药膳

Chapter01 春季养生药膳

山药红枣粥

怀山烧鸡翅

肉苁蓉烧兔肉

枸杞烧牛肉

薄荷粥

韭菜粥

猪肝粥

Chapter02 夏季养生药膳

芥蓝二冬

二冬丝瓜豆腐

荷叶粥

银荷莲藕炒豆芽

莲子银耳羹

薏米绿豆粥

清炖鸭块冬瓜

绿豆炖藕

Chapter03 秋季养生药膳

红枣桂圆魔芋汤

五味鸭卷

贝母秋梨

银耳沙参饮

枸杞核桃仁鸡丁

Chapter04 冬季养生药膳

虫草炖老鸭

苁蓉羊肉汤

羊腰苁蓉煲

当归生姜羊肉汤

杞枣黑豆煲猪骨汤

Part2 滋补保健药膳

Chapter01 补益气血药膳

竹筒人参饭

补益鸡

补虚正气粥

红枣花生粥

地骨爆两样

兔肉补虚汤

归地烧羊肉

Chapter02 强身健体药膳

杞杜鹌鹑汤

山药肉麻丸

红枣甲鱼汤

Chapter03 健脑益智药膳

鱼头豆腐汤

益智鳝段

桂圆肉粥

Chapter04 滋阴壮阳药膳

鸡丁炒核桃

.....

Part3 美容美体药膳

Part4 现代常见病调理药膳

Part5 中老年常见病调理药膳

Part6 女性常见病调理药膳

Part7 男性常见病调理药膳

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)