

# 《《汗牛养生馆5》家常药膳046》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年03月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787218065762

丛书名：汗牛养生馆·第5季

## 编辑推荐

以药入膳，辩证施食。

中医有药疗不如食疗之说。寓医于食，将药物作为食物，又将食物赋以用。药借食力，食助药威，相辅相成，可防病治病、保健强身、延年益寿。

## 内容简介

《家常药膳》针对都市人最关心的排毒、三高及调养五脏问题，根据中医的食疗原则精选了数十道家常药膳。书中的每道药膳都详细介绍了其烹饪方法和营养功效，并配上精美的图片，希望能给广大都市读者带来最健康的饮食。

## 目录

### 排毒药膳

什么是药膳

排毒养生知多少

猴头菇炖乌鸡

木耳腐竹焖兔肉

大蒜田七鳝鱼煲

淮山枸杞炖甲鱼

百合炖鳗鱼

生地麦冬田鸡汤

夏枯草海带鸽肉汤

饮食排毒的四大方略

田七茯苓煲乌龟

黄芪煲鲈鱼

川贝雪梨煲猪肺

[显示全部信息](#)

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)