

《祛风化痰/汉方养生丛书》

图书基本信息

书名：《祛风化痰/汉方养生丛书》

13位ISBN编号：9787535635648

10位ISBN编号：7535635644

出版时间：2010-2

出版社：湖南美术

作者：犀文资讯

页数：93

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

从古至今，人们都十分注重养生保健，中医学记载了许多养生术，而“药膳”是中医养生的一个重要组成部分。它是在中医理论指导下，将中药与日常食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色、香、味俱佳的，更具有保健和治疗作用的食物。其应用广泛，品名繁多，日渐为大众所喜爱和推崇。《汉方养生丛书》汇集了丰富的养生药膳，按功能划分和编写，分为《化痰理气》、《清热祛湿》、《祛风化痰》、《滋阴壮阳》四本。每款药膳从用料、制作过程、功效、食用方法、适宜人群、饮食宜忌及温馨小贴士等多方面进行详尽介绍。本系列丛书内容丰富，方便实用，尤其适合家庭操作，是一套不可多得的药膳养生参考书。编者希望读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，更能对症食疗。药食同源，食到病除，药膳养生，护佑全家。

内容概要

《滋阴壮阳》根据滋阴壮阳的中医原理及食补特点，精选近九十道滋阴壮阳推荐药膳方例，详尽介绍其做法、吃法及用法，这些方例不但取材容易，制作简单，而且都含有非常明显的食疗功效。

书籍目录

清热解毒药膳 白花蛇舌草饮 白术地骨皮酒 板蓝根汤 板蓝根夏枯草糖饮 冰糖芦根饮 参麦银花茶 赤
桃归苓粥 赤小豆茅根牛角粥 大青叶汁粥 大青银花茶 豆腐菊花羹 杜仲夏枯草瘦肉汤 蜂蜜金银花饮
橄榄竹叶茶 枸杞地骨皮蜜酒 桂枝豆蔻散 荷叶粥 红枣知母汤 黄岑白芷茶 黄瓜土茯苓乌蛇汤 黄连白
头翁粥十 解毒双黄汤 菊花豆根汤 菊花山楂决明饮 决明降压粥 连翘茶 芦蔗粥 蜜枣半边莲 蒲公英莼
菜鸡丝汤 蒲公英金银花粥 清肺止痛茶 散疹茶 山栀粥 生地黄粥 生地青蒿鳖甲汤 石膏绿豆粥 双花饮
桃仁山楂荷叶粥 土茯苓瘦肉汤 玄参炖猪肝 鸭跖草车前汤 野菊山楂降压茶 鱼腥草蛋汤 知母龙骨炖
鸡 栀子粥祛湿强筋药膳 白花蛇酒 半枝莲穿破石水鱼汤 川乌当归粥 川乌杜仲酒 穿破石酒 独活参附
酒 独活防己酒 独活附子酒 风瘫药酒 风藤丹参酒 凤爪防己汤 狗脊花生凤爪汤 狗脊蒸双肾 狗脊猪脊
骨汤 黑豆白花蛇浸酒 黄芪乌梢蛇酒 活血舒经药酒 姜黄徐长卿酒 抗风湿酒 路路通猪蹄汤 络石藤鸡
子黄汤 络石藤酒 木瓜酒 木瓜生姜蜂蜜粥 蕲蛇药酒 千年健酒 祛风独活酒 祛风止痛酒 桑寄生炖羊腰
桑寄生猪脚汤 桑枝鸡 桑枝蜜茶 世传白花蛇酒 丝瓜花蜜茶 威灵仙酒 威灵仙蜚皮汤 五加皮酒 五爪
龙小米粥 香加皮饮 消斑食疗汤 徐长卿黄豆猪骨汤 徐长卿酒 寻骨风酒 猪脚伸筋汤

章节摘录

插图：

编辑推荐

《滋阴壮阳》：食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体，强壮体魄的目的，食疗饮食源远流长。食疗是一种长远的养生行为，以前人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种健康的健体之道。化痰理气清热祛湿祛风化痰滋阴壮阳中华医学 国药传承 对症下药 药膳同疗汉方养生 国药精华壮阳健体，药膳养生，福佑全家。

《祛风化痰/汉方养生丛书》

精彩短评

- 1、希望对生活有帮助
- 2、好书!!!买了很多

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:www.tushu111.com