

《乌发护发四季药膳》

图书基本信息

书名：《乌发护发四季药膳》

13位ISBN编号：9787806416518

10位ISBN编号：780641651X

出版时间：2004-1

出版社：中原农民出版社

作者：彭铭泉

页数：148

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

《乌发护发四季药膳》

内容概要

祖国医学，利用食疗和药膳对白发、脱发的治疗、保养有独到之处。实践证明，一些中药、食物对乌发、生发效果较好，如中药何首乌对乌发有较好的疗效，柏子仁、侧柏叶对生发有一定作用，本书所选的药膳方剂，既有古方，又有创新；每个配方根据药食性味、功能、特点，科学配伍；每个菜品、汤羹，既有配方、功效，又有制作方法，内容翔实，照方剂制作，可收到较好疗效。本药膳的菜肴、汤羹中所选用的药物在当地中药店都可购到，所用辅料肉类、蔬菜，在集贸市场易于取得，而制作方法一看就懂，其保健效果，可以根据各自家庭情况和所罹患疾病选用。

《乌发护发四季药膳》

作者简介

彭铭泉，主任药师，退休前系四川省成都市中药材公司经理、党委书记。曾任中国保健食品协会顾问、四川省保健协会副会长、成都药学会药膳专业委员会主任委员。现任中国药膳研究会常务理事。作者潜心研究中医药膳多年，曾撰写出版过《中国药膳学》、《中国药膳大全》

《乌发护发四季药膳》

书籍目录

春 生地菊花饮 菊花柏仁饮 生地糯米粥 菊花首乌小麦粥 制首乌生地煮黑豆 菊花煮蚕豆 生地当归煮豌豆 玄参煮绿豆 知母首乌煮扁豆 菊花茯苓豆浆饮 茯苓菊花豆腐汤 菊花茯苓煮瘦肉 菊花首乌煮猪肝 柏子仁首乌炖猪蹄 夜来香首乌炖藕 夜来香川明参烧带鱼 夜来香阿胶煮鸡腿 夜来香川明参烧带鱼 夜业香阿胶煮鸡腿 沙苑玫瑰雪梨 沙苑玫瑰炒鸡蛋 首乌枸杞炒油菜薹 沙苑百合炒生菜 枸杞沙苑炒二素 沙苑灵芝烧猪瘦肉 沙苑双耳炒肉片 炒苑党参炒花菜 沙苑煮花生 山茱萸拌黄瓜 黑芝麻拌马齿苋 怀山芝麻炒竹荪 乌发汤 何首乌炖猪爪 首乌大枣粥 首乌猪心 首乌茯苓五味粥夏 茯苓首乌大米粥 茯苓首乌绿豆粥 茯苓黑芝麻豆浆 茯苓黑苳麻煮羊奶 茯苓首乌炖兔肉 茯苓黑芝麻炖乌鸡..... 秋冬附：乌发护发四季药膳常用药物功效简介

《乌发护发四季药膳》

编辑推荐

春气温，宜食麦以凉之，不可一于温也，禁温饮食及热衣服。夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也，禁温饮食，饱食，温地濡衣服。秋气燥，宜食麻以润真燥，禁寒饮食，寒衣服。冬之寒，宜食黍以热性治其寒，禁热饮食，温炙衣服。

《乌发护发四季药膳》

精彩短评

- 1、很好，很给力
- 2、掉头发,是人生一件不快乐的事,特别是对男人而言,本书的作者吹得那么厉害,因为我看过作者出过好多关于健康方面的书,希望不是吹的....希望有用.....
- 3、参考书，随便翻翻，还没仔细看呢，可能这种书都不太会仔细看的

《乌发护发四季药膳》

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：www.tushu111.com