

《只有药膳专家知道的养生事典》

图书基本信息

书名：《只有药膳专家知道的养生事典》

13位ISBN编号：9787553741914

出版时间：2015-6-1

作者：高海波 于雅婷

页数：256

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

《只有药膳专家知道的养生事典》

内容概要

药食同源、食物四性、五味治百病

求医不如求己，做全家人的营养师

最普通的食物蕴涵最大的养生智慧。《只有药膳专家知道的养生事典》一书，汇集了数百种常见的养生药膳，以传统中医药保健及食疗药膳养生为切入点，分别介绍了“适合女性的养生药膳”“适合男性的养生药膳”“适合各种体质者的养生药膳”“养生甜品”等，每种药膳包括配料方法、做法步骤、养生功效等内容，药食同济，食到病除，体现了药膳养生的精髓，不失为家庭日常保健的一本指导性读物。该书内容丰富、科学实用、图文并茂，融知识性、可读性于一体。愿读者能阅之有获，学以致用，同登健康长寿之域。

《只有药膳专家知道的养生事典》

作者简介

高海波

工学博士、中医学博士后、知名健康管理师。现任燕山大学生物医学工程系副教授、硕士生导师。曾参与中国博士后基金、中国中医科学院多项重大研究课题，在国内外重要刊物发表专业学术论文十余篇。

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。

2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

书籍目录

Chapter1 适合女性的养生药膳

- 10 雪梨甜豆炒百合
- 11 花旗参炖乌鸡
- 12 阿胶牛肉汤
- 13 桂圆煲猪心
- 14 百合炒红腰豆
- 15 参须枸杞炖鳗鱼

.....

Chapter 2 适合男性的养生药膳

- 68 冬虫夏草煲鸡
- 69 板栗香菇焖鸡翅
- 70 板栗枸杞子粥
- 71 党参枸杞子红枣汤
- 72 苡蓉海参鸽蛋
- 73 巴戟天海参煲

.....

Chapter 3 适合各种体质者的养生药膳

- 124 无花果木耳猪肠汤
- 125 红枣鸡腿汤
- 126 土茯苓灵芝炖龟
- 126 补脑益智家常面
- 127 补气人参西红柿面
- 128 山药土茯苓煲瘦肉

.....

Chapter 4 养生甜品及其他

- 180 牛奶红枣粥
- 180 木瓜炖银耳
- 181 木瓜冰糖炖燕窝
- 181 核桃枸杞子蒸糕
- 182 玫瑰枸杞养颜羹
- 183 甘草冰糖炖香蕉
- 183 甜酒煮阿胶

.....

附录 高汤制作与常见中药材介绍

- 236 鸡胸骨高汤
- 237 大骨高汤
- 238 素高汤
- 239 常见中药材介绍

《只有药膳专家知道的养生事典》

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