

《本草纲目家庭药膳大全轻图典》

图书基本信息

书名：《本草纲目家庭药膳大全轻图典》

13位ISBN编号：9787539049146

出版时间：2014-1

作者：李卉,王梅康

页数：235页

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

内容概要

花吃饭的钱，治吃药的病

武警总医院营养科、中医科双科权威专家联袂主编，即见效，又安全；既管用，又省钱

【超值赠送】武警总医院25年临床权威专家唯一推荐的糖尿病人群四周食谱

210个经过民间验证和专家多年医疗实践经验的安全药膳方，纯天然、全营养、全健康的满分饮食观，家庭必备健康手边书

药膳这样做，放心吃、少生病、保全家

《本草纲目家庭药膳大全轻图典》在手，你就是全家人的营养师

健康就在饭里面，武警总医院营养科、中医科双科专家精心搭配210道适合不同体质、不同人群的养生药膳，让你吃的更安全、更安心，手握《本草纲目家庭药膳大全轻图典》，随时查一查看一看，你也能轻松成为全家人的营养师。

跟着医生学吃，不懂医药也能做出全家人必备的进补饭

不懂医药没关系，医生手把手教你制作中医药膳方，教你轻松调理五脏，让你成为全家人的养生专家

《本草纲目》中的经典、常见搭配

原料全是选自《本草纲目》的药材、食材经典搭配，都是常见的药材、食材，在药店、超市就能买到

一学就会的养生食谱

最常见的食材、药材+最简单的制作方法+最相宜的材料搭配，做法很简单，洗一洗、泡一泡，跟着专家轻松学，不会做饭的人也能轻松做出好味道。

保护好心血管，三高人群的救命菜可以这样做

三高人群日常饮食需格外注意，《本草纲目家庭药膳大全轻图典》告诉你三高人群怎么吃、吃什么，让美食成为你降压降脂控血糖的“秘密武器”。

女人肺好气色红润显年轻，男人肾好才能生活好

女人调养润肺很关键，肺好才能拥有好气色；男人保健养肾是关键，养肾就是养命，肾好才能拥有好生活。

女性常吃这些养颜调理餐，祛痘祛斑、减肥除皱so easy

美白祛痘、抗皱淡斑、排毒瘦身，跟着专家尽享口腹之欲，吃出美丽、瘦得健康，漂亮女人吃出来。

超级全面：上班族调理亚健康，照顾老人、孩子、孕产妇全都有

上班族周末做道养生调理餐，缓解一周疲劳，减少亚健康；营养科专家首推的老人、孩子、孕产妇各类人群养生餐，照顾全家其实很简单

实际烹饪每道药膳，并进行实景拍摄

《本草纲目家庭药膳大全轻图典》中的每道药膳，我们都按照标准的做法和用量进行了现场制作，并将药膳成品拍摄下来供读者参考，确保每道药膳都具有可操作性。

序言

药食同补，缔造健康生活

日常生活中，我们的身体经常会被各种大大小小的疾病困扰，小至咳嗽感冒、大到肿瘤癌症，这些疾病不仅影响着我们的身体健康，也让我们的心情变得黯淡无光。其实，只要懂得一些基本的养生防病方法，并正确的加以利用，就能使我们拥有一个健康的身体。而在众多的养生方法中，药膳食疗是最简单有效的方法之一。

药膳食疗是以各种中医药和养生食材为基础的中国传统医学与美食的完美结合。一勺汤、一盘菜、一碗粥，只要在其中加入了适合的药材，就成了能够滋补养身、防病祛病的美味药膳，让您既拥有了健康，又享受了美味。如今，人们越来越注重健康、天然养生，选择用更天然、更安全的药膳来调养滋补身体。

药膳起源于我国传统的中医学和饮食文化，是将中医学、烹饪学和营养学完美结合，严格按照食材、药材间的配伍原则，再加之熟练的烹饪技术，烹调出集养生与美味为一体的健康药膳。它将药材作为食物，又将食材赋予药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，以更自然的方式来保健强身、防病治病、延年益寿，真正做到药食同补，缔造健康生活。

《本草纲目家庭药膳大全轻图典》

《本草纲目》是我国明朝伟大的医药学家李时珍以毕生经历，亲历实践，广收博采，对本草学进行了全面整理而做的医学巨著，被誉为“东方药物巨典”，是我国古代对人类近代科学以及医学方面影响最大的医学著作，是我国医药宝库中一颗璀璨的明珠。

这本《本草纲目家庭药膳大全轻图典》即是在深入研究《本草纲目》的基础上，从书中所述的几百种传统中药中精心挑选出更常见常用，更行之有效的中药材与相符的食材进行搭配，烹饪出既能养生祛疾，又美味可口的药膳，让“良药不再苦口”。本书为您精心介绍了210余种实用贴心的家庭养生药膳，以常见的药材食材、简单易学的烹饪方法、科学安全的搭配方案让您吃得明白、吃得营养、吃得放心。

从整体结构上来讲，本书分为九章。第1章对药材、食材以及药膳的基础知识和人体所必需的营养素进行了详细的阐述，让读者明白药膳怎样做更安全、更有效。第2~3章，根据四季的变化和人们不同的体质展现给大家不同的适用药膳，让大家能够循四季而养，辨体质而调。第4~7章，根据不同的病症，为读者介绍了贴心的对症药膳，让有不同需求的人群都能从中找到适合自己的美味佳肴和养生良方。第8~9章，重点介绍了婴幼儿、青少年、孕产妇、更年期人群、老年人、上班族等特殊人群适用的养生药膳，真正做到因人群而养，让家庭中的每一员都能从中找到适合自己的药膳美食。

本书对每一款药膳都配以清晰精美的实景图，让读者能够准确的辨别其品相，为其烹饪制作提供参考。另外，对书中的所有药膳食谱，我们都按照做法进行了实际操作，并进行了实景拍摄，让读者看起来清楚明了，做起来轻松愉悦。

药膳虽好，但它不是包治百病的“万能药”，更不能代替药物治疗，它只是保健养生和防病祛病的一种有效辅助方法。因此当病情急重，或者食用药膳后病情并没有减轻时，还是应该及时就医治疗。

最后，真诚的希望本书能够为您的生活带来便利，让您和您的家人能够充分享受生活，拥有健康。将本书放在床头，每天读一读，让疾病少一点，健康多一点。

编者谨识

作者简介

李卉

中华人民共和国医师执业证号：1998981101101081

武警总医院营养科主任，武警部队营养专业委员会委员，中国老年保健协会专家委员会委员，享受军队优秀人才岗位津贴营养专家。从事临床营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线，对多种临床病、疑难病、老年性疾病等有丰富的治疗经验。致力于公众营养事业的推广，在《中国食品安全报》、《健康报》、《北京晚报》、《养生大世界》、《家庭用药》等权威报纸、杂志上发表多篇论著，并多次担任北京交通广播（FM103.9）、北京电视台《养生堂》等电台、电视台养生类节目嘉宾。著有《健康体检指南》、《家庭防病》、《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》等书籍。

王梅康

中华人民共和国医师执业证号：199898110340403196712201529

武警总医院中西医康复理疗科副主任医师，医学硕士，毕业于长春中医药大学。从事中西医治疗工作20余年，长期活跃在临床工作第一线。对临床常见病、疑难病积累了丰富的临床经验，尤其擅长糖尿病、心脑血管疾病、老年痴呆等疾病的治疗与调养。多次参与并完成国家自然科学基金课题研究，获得科技进步二等奖、三等奖，在国内统计源期刊发表独立论文30余篇，著作4部，担任武警总医院科普丛书主编，任《中医心理学》、《中医睡眠医学》常务理事，致力于为公众普及正确的治病防病、日常养生知识。

[查看所有商品描述](#)

书籍目录

各类人群保健养生食材、药材

序言：药食同补，缔造健康生活

Chapter 1 实用药膳常识：打开药膳养生的密码

补充人体必需的营养素，你需要吃这些

你吃对了吗，科学饮食才能吃出健康

药食同源，食物是最好的医药

四性五味请牢记，吃对食物胜服药

五色食物补五脏

食材、药材的保存与使用有妙招

药膳养生，安全、营养、美味

Chapter 2 四季养生篇：养生专家告诉你，什么时节吃什么药膳

四季养生 常用药材

四季养生 常用食材

春季养阳

太子参米肚 春季补阳不生病

首乌肝片 明目养血抗衰老的家常菜

夏季去暑

参金冬瓜汤 湿热没胃口，就喝参金冬瓜汤

归参山药猪腰 专治夏季口干口渴

秋季润燥

百合炖芦笋 秋燥流鼻血，赶紧找百合

菊花肉片 秋季护眼，菊花&胡萝卜最管用

冬季养肾

虫草老鸭汤 温补不上火，除烦显精神

韭菜核桃炒虾仁 吃我冬天不怕冷

Chapter 3 体质调理篇：辨清体质养生，让养生事半功倍

体质调理 常用药材

体质调理 常用食材

气虚体质

灵芝黄芪炖肉 灵芝&黄芪，补气安神最灵验

黄芪乌鸡汤 男人喝了身体壮，女人喝了气血好

党参煮土豆 体虚盗汗，来点党参煮土豆

黄精蒸土鸡 体倦无力者的“红牛”

苁蓉羊肉粥 苁蓉羊肉粥，找回男人的自信

气滞体质

人参雪梨乌鸡汤 大补元气，只用人参一点点

白术甘草汤 通气血、润红颜，就喝此汤

血虚体质

丹参黄豆汤 血气瘀积气血虚，丹参来帮忙

红枣枸杞鸡汤 女性补气养血的首选

无花果煎鸡肝 面色苍白，经常吃点动物肝脏

糯米黑豆豆浆 孕妇也能喝的益气补血饮品

当归黄芪虾仁汤 让你气色红润，告别苍白脸

红枣红豆粥 红枣&红豆，让你的脸色白里透红

瘀血体质

黑豆桂圆汤 气血不畅通，经常来点桂圆与黑豆

川芎蛋花汤 身上有瘀青，川芎来帮忙

阴虚体质

紫米甜饭团 男人吃了补肾，女人吃了润肺

银耳优酪羹 银耳，滋阴润肺的“长生不老药”

阿胶麦冬粥 经常吃阿胶，容颜不掉队

姜母老鸭煲 大病初愈身体弱，老鸭补虚效果好

糖枣芹菜汤 夏季祛暑安神的专业户

银耳橘子汤 能止咳的橘子水

痰湿体质

党参黄芪排骨 气虚气喘，来点党参和黄芪

白果蒸蛋 哮喘发作，赶快找白果

芡实莲子薏仁汤 排出湿气，消除水肿好轻松

排骨薏仁粥 大口吃肉也能减肥

苋菜大米粥 夏季清热凉血，来碗苋菜粥

Chapter 4 清热排毒 疏肝理气篇：肝火旺、脾气大，吃对药膳，排除毒素一身轻松

清热排毒 常用药材

清热排毒 常用食材

疏肝理气 常用药材

疏肝理气 常用食材

排毒祛火

菊花金银花茶 午后来一杯，精神一下午

鱼腥草茶 身体有炎症就吃鱼腥草

熟地冬瓜汤 经常盗汗，晚餐吃点熟地冬瓜汤

红花蒸蛋 血气不通毒素堆积，红花挺管用

红豆薏仁糊 排出毒素，身体好轻松

西红柿烩豆腐 小便通畅，轻松排毒

清热明目

决明子海带汤 明目防辐射，电脑族必备

胡萝卜咸粥 常吃胡萝卜，还你动人明眸

鱿鱼蛤蜊粥 眼睛红肿火气大，来点蛤蜊粥

桑杏菊花甜汤

肝火旺，眼睛疼，只需桑菊一点点

胖大海杞子羹 止咳明目，双管齐下

消暑祛暑

陈皮绿豆汤 夏季消暑除烦必不可少

玉米绿豆糊 夏季常饮，开胃又消烦

薏仁藿香扁豆汤 藿香是夏季必备的防暑药

绿豆薏仁粥 排毒、消暑两不误的佳品

冬瓜薏仁鸭 既补身又解暑的美味鸭

苦瓜鸡蛋 既能减肥，又能排毒的廉价食品

代谢消脂

香菇陈皮炖冬瓜 冬瓜是个宝，利尿又减肥

山药枸杞炖牛肉 大口吃肉，照样减肥

养肝护肝

麦芽肉片汤 心情郁闷，麦芽让你拥有好心情

山药炖鸡汤 脾虚腹泻，来碗山药炖鸡汤

通乳丰胸

木瓜炖银耳 产后通乳美容两不误

猪脚煮花生 产妇补血增乳的必备餐

通草丝瓜汤 产后乳汁少，赶快找通草

牛奶炖花生 既滋补又通乳的老百姓食材

宁心助眠

党参茯苓粥 病后虚弱，党参茯苓滋补又安神

金针木耳肉片 常吃就能远离心血管疾病

当归炖猪心 心不慌，睡得好，心情爽

荞麦桂圆粥 荞麦是增长精神的大力士

理气止痛

香菇旗鱼汤 腰腿疼痛的妙药良方

虫草瘦肉粥 虫草一点点，轻松提高免疫力

山药土茯苓煲瘦肉

通筋活络，去除湿毒就吃我

杜仲寄生鸡汤 既能止痛，还能安胎

Chapter 5 补血养心 健脾和胃篇：保护好心血管，三高人群的救命菜可以这样做

补血养心 常用药材

补血养心 常用食材

健脾和胃 常用药材

健脾和胃 常用食材

养心安神

胡桃豆腐汤 小小胡桃，脑神经的保护神

益智家常面 家常面，让你越吃越聪明

小麦红枣粥 小麦补气止烦价值高

参片莲子汤 心烦失眠，找莲花仙子相伴

百合红枣粥 常吃百合，睡得香精神好

银耳炖猪心 神经衰弱，银耳来帮忙

活血化瘀

三七蛋花汤 气血不通头晕痛，三七散瘀最有效

当归芍药炖排骨 告别黄脸婆，脸色红润心情好

月季花粥 月季花美，活血调经更有效

猪肝菠菜汤 贫血人群的必吃菜

川芎黄芪炖鱼头

头晕头痛、跌打损伤，川芎都能治

调节血糖

山药煮鲑鱼 餐桌有山药，饭后血糖不升高

党参枸杞红枣汤 党参是个宝，补血降压治肾炎

荞麦南瓜糊 荞麦就是三高人群的救命药

西蓝花炒蛤蜊 西蓝花是糖尿病人的必选菜

降血脂

鱼香茄子 茄子，保护心血管的紫衣郎中

木耳炒白菜 软化血管，首选木耳

猴头菇螺头汤 胃不好、血脂高，猴头菇最滋补

何首乌炒猪肝 治好脚气，让你足下更有力

防治贫血

阿胶牛肉汤 女人吃阿胶，气色好、精神佳

麦芽糖煮红枣 大枣一吃露红颜

心悸气短

茯苓杏片松糕 气血足了才能心神安

桂圆煲猪心 心神不安就吃猪心

稳定血压

百合小黄瓜

头晕脑胀血压高，黄瓜经常备身边

玉米红枣瘦肉粥

玉米是个宝，利尿排毒降血压

荠菜地栗汤 常吃荠菜，降压又减肥

乌梅大枣银耳汤 乌梅是保护肝脏的有机酸果

西芹多味鸡 想降压，吃芹菜

消食健胃

山楂乌梅茶 山楂是消食化积的天然胃药

草莓小虾球 好看又开胃，让你胃口大开

白果莲子乌鸡汤

困了、累了、没胃口，乌鸡汤来帮忙

白术猪肚粥 白术、猪肚，健脾养胃

神曲山楂粥 小孩伤食腹泻，来点神曲山楂粥

杨桃紫苏梅甜汤

肠胃受寒不消化，此汤最管用

食欲不振

双枣莲藕炖排骨 没有食欲，莲藕让你增食欲

谷芽麦芽汤 谷芽、麦芽，全是开胃消食的佳品

防治腹泻

茴香粥 肚子胀不消化，茴香理气助消化

莲子紫米粥 孕妇腹泻，可以喝点莲子紫米粥

莲子红枣糯米粥

脾胃虚寒常腹泻，莲子、红枣来帮忙

高粱红枣豆浆 高粱、红枣都能治腹泻

茯苓山药米糊 慢性肠炎，常吃茯苓

车前草猪肚汤 猪肚就能健胃整肠止腹泻

慢性胃病

Chapter 6 润肺止咳 滋补养肾篇：女人养好肺气色佳，男人养肾就是养命，肾好才能生活好

润肺止咳 常用食材

滋补养肾 常用药材

滋补养肾 常用食材

滋阴润肺

洋参麦冬粥 清肺热、宁心神，此粥效果佳

百合莲子豆浆

百合、莲子常相伴，养心安神精神足

雪梨枇杷蜜 肺热痰多，雪梨枇杷蜜美味又祛病

山楂牛肉菠萝盅 牛肉就能补脾健胃治疗老胃病

人参红枣粥 大补元气，健胃安神的首选

润肠通便

人参蜂蜜粥

气血两虚长便秘，人参蜂蜜粥除烦恼

红枣柏子小米粥

治疗长期便秘、老便秘效果最显著

松仁炒玉米 不仅治便秘，还能防三高

雪梨豌豆炒百合 消积食，通宿便，身体好轻松

润肺止咳 常用药材

莲子花生豆浆 每天来一杯，胜过“静心口服液”

麦冬炖燕窝 燕窝是女人滋阴润肺的绝佳补品

银耳莲子羹 女人滋阴养颜的老配方

化痰止咳

枇杷叶茶 肺热咳嗽，来点枇杷叶

沙参百合甜枣汤 久咳导致肺结核，沙参挺管用

山药白果瘦肉粥 经常饮此粥，强身健脾精神好

白果玉竹猪肚煲 咳嗽干呕的进补粥

川贝雪梨粥 全家人的润肺止咳粥

桔梗冬瓜汤 咳嗽痰多，痰多咳嗽，试试此汤

利咽平喘

白果炒木耳 咳嗽咽喉痛，来个白果炒木耳

玄参萝卜清咽汤

发炎上火咽喉痛，玄参、萝卜能去火

慢性支气管炎

四仁鸡蛋粥 慢性支气管炎，此粥来调养

润肺乌龙面 咽干喉痛，吃点面就能治好

滋阴补肾

当归羊肉汤 男女通用的滋阴补肾大补汤

红枣荸荠汤 荸荠& 红枣，既清热又滋补

百合地黄粥 地黄是补精益髓的名药

板栗香菇焖鸡翅 肾虚腹泻，常吃板栗

补阳护肾

三味羊肉汤 男性体寒，多吃羊肉

干姜大枣汤 温中助阳，男不可百日无姜

鹿茸蒸蛋 男人的大补圣药

韭菜炒虾仁 韭菜是男人归心利肾的“起阳草”

附子蒸羊肉 附子& 羊肉，让你重拾男人的自信

冬虫夏草鸡 阳痿苦难言，虫草帮你消烦恼

补气养肾

参茸鸡肉汤 男人喝此汤，补气壮阳强身体

海鲜山药饼 气虚则肾虚，补肾先补气

板栗枸杞粥 身体弱、气血虚，常吃板栗和枸杞

枸杞鱼片粥 天天吃枸杞，肾好精神好

骨质疏松

黑芝麻牛奶豆浆 芝麻& 牛奶，促进钙吸收

黑白木耳炒芹菜 老年骨质疏松，就吃这道家常菜

大骨高汤 补钙有奇效

腰膝酸软

板栗排骨汤 腰膝酸软多肾虚，常饮此汤就能好

三仙烩猪腰 猪腰补肾挺有效，常吃增力气

Chapter 7 女性调理养颜篇：常吃这些养颜调理餐，让你做女人精彩不停

调理养颜 常用药材

调理养颜 常用食材

经期护理

花旗参炖乌鸡 经期量少，花旗参乌鸡来补血

艾叶煮鸡蛋 小小艾叶最驱寒，体寒女性最适合

补气玉米排骨汤 平衡你飞扬的荷尔蒙

熟地当归鸡汤 让自己更舒适，让男人更爱你

百合炒红腰豆 补血抗衰老，容颜不掉队

补气人参茄红面 经常吃碗面，就能预防宫颈癌

调经补血

桂圆肉煮鸡蛋 桂圆是养气血，丰胸补防中的主角

红枣鸡肉汤

红枣是女性必备养血美颜的维生素丸

三七炖鸡 活血止血，消肿定痛的“金不换”

当归益母草蛋 女性活血调经最有效

玫瑰豆浆 疏肝解郁，调节荷尔蒙

保湿润肤

牛奶杏仁豆浆 皮肤水润不显老

干贝西兰花 告别皮肤黯哑，重现光晰皮肤

芦荟西红柿汤 消除黑色素，皮肤水润光滑

猴头菇鸡汤 跟毛孔粗大说拜拜，细嫩肌肤

消斑祛痘

抗敏关东煮 皮肤过敏的女性要常吃

玫瑰枸杞养颜羹 血气足，皮肤红润赛苹果

燕麦花生糊 排除毒素，肌肤好呼吸

芦荟西瓜汁 皮肤长痘，吃芦荟，用芦荟

除皱抗衰

木瓜冰糖炖燕窝 常食燕窝保年轻

冰冻红豆薏仁 美味又抗皱的健康饮品

银耳山药羹

脸上长斑很烦恼，银耳山药排毒又祛斑

美肤猪脚汤 富含胶原蛋白的美味汤

减肥瘦身

纤瘦蔬菜汤 身体毒素排光光，化身窈窕美人

牛奶燕麦粥 排宿便减肥，首推燕麦

南瓜百合甜点

南瓜不仅减肥，还能预防大肠癌

乌发生发

黑芝麻红枣粥 每天来一碗，白发变青丝

何首乌核桃粥 乌发润发，就用何首乌

Chapter 8 呵护全家篇：营养科专家首推的各类人群养生餐

呵护全家 常用药材

呵护全家 常用食材

婴幼儿辅食

红薯苹果牛奶汁 每天一杯，孩子不便秘

金针菇面 常吃金针菇，孩子聪明身体棒

蛋黄米糊 宝宝好吸收，提高免疫力

青少年成长

核桃花生健脑豆浆 健脑不是只有“六个核桃”

菠菜炒鸡蛋 鸡蛋让孩子更聪明

核桃花生奶糊 花生&核桃，强身又健脑

孕妈营养

燕麦栗子糊 孕期便秘，就喝燕麦栗子糊

西芹菠萝青椒汁 补充叶酸，减少宝宝畸形

葡萄干粥 孕期浮肿，吃葡萄

产妇月子养护

红枣糯米糊 产后虚弱，多吃红枣

十全大补乌鸡汤 产后常喝乌鸡汤最滋补

黄芪猪肝汤 产后气虚乳汁少要常喝

更年期调养

黑米黄豆糊 抗衰老黑米很管用

麦枣甘草萝卜汤 更年期心烦失眠，就喝此汤

猪肚炖莲子 猪肚& 莲子，治疗心悸失眠很管用

男性保健

糯米芝麻松子豆浆 男人常吃松子身体壮

参麦五味乌鸡汤 超级适合男人喝的汤

牛膝蔬菜鱼丸 肾虚浮肿，牛膝挺管用

老年人补养

黑米核桃豆浆

每天一杯，心脑血管疾病都远离

山药燕麦枸杞豆浆 常喝此豆浆，延年又益寿

五加皮烧牛肉 腰膝酸软吃牛肉

Chapter 9 上班族篇：职场达人的加油、减压良方

上班族调理 常用药材

上班族调理 常用食材

口腔溃疡

蒲公英大米绿豆浆 清热消肿最有效

苹果油菜柠檬汁 补充维生素，溃疡早日好

菠菜西芹胡萝卜汁 降压降脂防溃疡

麦枣甘草萝卜汤 更年期心烦失眠，就喝此汤

猪肚炖莲子 猪肚& 莲子，治疗心悸失眠很管用

男性保健

糯米芝麻松子豆浆 男人常吃松子身体壮

参麦五味乌鸡汤 超级适合男人喝的汤

牛膝蔬菜鱼丸 肾虚浮肿，牛膝挺管用

老年人补养

黑米核桃豆浆

每天一杯，心脑血管疾病都远离

山药燕麦枸杞豆浆 常喝此豆浆，延年又益寿

五加皮烧牛肉 腰膝酸软吃牛肉

电脑族

绿豆海带豆浆 绿豆& 海带，都能防辐射

胡萝卜枸杞黄豆浆

要想眼睛亮，胡萝卜、枸杞不能少

芹菜炒猪肝 猪肝是补血明目的首选食物

熬夜者

香蕉苹果葡萄汁 经常用脑，常吃香蕉和葡萄

天麻鸡肉饭 熬夜眼不适，就吃天麻鸡肉饭

党参桂圆膏 神经衰弱不用急，党参桂圆除烦恼

增强免疫力

五谷豆浆 五谷杂粮能防癌

蔬菜鲜饭团 免疫力弱，经常吃点

糯米甜红枣 倦怠无力者的美味滋补品

武警总医院25年临床权威专家唯一推荐糖尿病人四周食谱

《本草纲目家庭药膳大全轻图典》

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