

《四季调养药膳》

图书基本信息

书名：《四季调养药膳》

13位ISBN编号：9787530429501

10位ISBN编号：7530429507

出版时间：2007-1

出版社：北京科学技术出版社

作者：彭铭泉

页数：193

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.tushu000.com

《四季调养药膳》

内容概要

《四季养生调理药膳》一书，将告诉读者，如何随着一年四季的变化，选用不同的药膳，以顺应四时节气，调养五脏神志，防治疾病，促进身体健康。这正是“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”的真谛所在。也就是说，凡欲健康长寿者，宜顺应天地四时的变化，按时令食用四季药膳，则生气不竭，才能保养先天真气，祛病延年，从而健康长寿！

本书所著录的药膳食疗方剂，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、膏糖，所用药物在中药店都可购到，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；其方药选择，可根据各自家庭情况，所罹患疾病情况以及每款药膳的保健效果而选用。药膳食疗菜品、汤羹、膏糖，既是食品，又是保健品。

本书知识性与实用性并重，重点突出，深入浅出，通俗易懂；既包含传统医学宝库的丰富知识，又是一本推广药膳食疗的科普读物。全书具有系统性、连贯性、内容丰富多彩。希望本书能成为您日常生活的良师益友。

本书适用于一般家庭成员、保健工作人员、医务人员、患者、药膳食疗爱好者以及日常工作劳碌的各行业人士阅读。

《四季调养药膳》

作者简介

彭铭泉教授生于 1933 年，重庆市人，大学文化。他从 1980 年开始首先提出现代药膳这一概念，开创了中国药膳学这一崭新的学科，使药膳成为商品，并在全国乃至世界创办了第一家药膳餐厅——成都同仁堂，至今深受国内外顾客的赞赏。他在国内外有关报刊上发表了论文 300

《四季调养药膳》

书籍目录

第一章 概说 一、四季五补 二、四季施膳 三、五宜五补 四、四因施膳 五、四季对食物的选择
第二章 春季常用药膳 攒丝燕菜（平）天麻鱼头（平）芝麻升麻猪肠面（平）青鸭羹（平）赤豆鲤鱼（平）玉竹心子（凉）杜仲腰花（温）玄参炖猪肝（凉）天麻猪脑羹（平）姜汁菠菜（平）葱白炖豆腐（温）清脑羹（凉）当归面筋（平）萝卜白菜汁（凉）姜醋（温）首乌肝片（平）人参菠菜饺子（平）
第三章 夏季常用药膳 荷叶凤脯（凉）地黄鸡（凉）参麦甲鱼（凉）银杏蒸鸭（凉）百仁全鸭（凉）枸杞肉丝（凉）玉参焖鸭（凉）果仁排骨（平）海蜇汤（凉）菊花粥（凉）清络饮（凉）苡仁冬瓜羹（凉）薏仁粥（凉）鱼腥草拌莴笋（凉）荷叶粥（凉）茉莉银耳（凉）豆蔻馒头（温）解暑益气汤（凉）银花露（凉）
第四章 秋季常用药膳 芝麻兔（平）玉米须炖鱼（平）菊花肉片（凉）九月鸡片（凉）山药肉麻丸（平）.....
第五章 冬季常用药膳 第六章 四季通用药膳

《四季调养药膳》

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.tushu000.com