

《素香燉補養生菜》

图书基本信息

书名：《素香燉補養生菜》

13位ISBN编号：9789868813533

10位ISBN编号：9868813530

出版社：核桃文化

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

《素香燉補養生菜》

內容概要

藥食同源,是傳統中藥特有的養生觀念,是用日常食物調和體質,以增強免疫力;預防疾病的發生。藥膳既是藥物又是食物,運用在養生保健領域中,具有保健、預防、治病、延年益壽的重要作用。《神農本草經》記載了很多既是藥物又是食物的品種,如:大棗、薏苡仁、芝麻、山藥、蓮子、核桃、菌菇類等等,並記錄了其輕身延年的功效。食譜中便是取中藥材的性,用各種食物之味,相輔相成的搭配,展現出藥膳食補對人體互相配合應用的效果。本書特色:近年來國人對於養生保健日漸重視,本著藥食同源、寓藥於食的飲食觀念,中藥養生成為一門主流。老化是人體生命過程不可避免的現象,經由使用中藥養生,可以延緩老化速度,提高免疫力,進而達到延年益壽的效果。

《素香燉補養生菜》

作者簡介

高淳麗 一個平凡的家庭主婦,對於美食,尤其是素食,非常喜歡研究,只要遇到好吃或新奇的料理,一定會記住它的味道,並親自下廚把原汁原味的感覺做出來,同時也樂於與親朋好友分享成果,這是作者研發及設計各式美味佳餚的最大動力。 希望透過簡單、輕鬆的料理製作方式,讓您在享受藥膳素的美味時,也享受健康活力。

《素香燉補養生菜》

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