

# 家庭自制药膳250种



[家庭自制药膳250种 下载链接1](#)

著者:钱永益

出版者:上海科技教育出版社

出版时间:1995-11

装帧:平装

isbn:9787542805843

《家庭自制药膳250种》内容简介：我冒是世界四大文明古国之一，华夏文化延续数千

年一脉相承，经久不衰，凝聚着中华民族的智慧与创造，也反映了我们祖辈探求人与自然统一的宇宙观和思辨方法的历程。九州大地早已形成世界上最大的农作物起源中心，在公元前8000年至公元前5000年，黄河及辽河流域已普及粟的种植；公元前7000至前4000年，长江中下游及珠江流域已推广稻米的栽培；河姆渡遗址出土文物中已有菱角、稻米、薏米，在同一时期，其他遗址出土的物品中已有花生、芝麻、蚕豆等。

作者介绍：

目录: 目录

第一章 药膳自我介绍

第一节 从药梨糖说起

第二节 中国药膳简介

第二章 药膳可口的秘诀

第一节 药的选择与加工

第二节 药膳的烹调技术

第三节 药膳的分类

第三章 药膳食用须知

第一节 食物的性味

第二节 辨证施膳

第三节 药膳宜忌

第四章 四季药膳

第一节 春季药膳

第二节 夏季药膳

第三节 秋季药膳

第四节 冬季药膳

第五章 蔬食药膳

第一节 家常蔬食药膳

第二节 寺庙蔬食药膳

第三节 蔬菜瓜果饮料

第六章 健美药膳

第一节 宴席健美药膳

第二节 家常健美药膳

第七章 老年药膳

第一节 延年益寿药膳

第二节 养生药粥

第三节 抗衰老药酒

第四节 保健强身药茶

第八章 妇女药膳

第一节 经期药膳

第二节 妊娠期药膳

第三节 产后期药膳

第九章 儿童药膳

第一节 积食、厌食儿童药膳

第二节 萎瘦儿童药膳

第十章 补肾壮阳药膳

第一节 肾阳虚药膳

第二节 肾阴虚药膳

第十一章 常见症状药膳

第一节 咳嗽

第二节 高血压

第三节 失眠

第四节 贫血

第五节 食欲不振

第六节 胃脘痛

第七节 腰膝酸软

第八节 水肿

第九节 腹泻

第十节 便秘

第十一节 肥胖症

附录

一、药膳菜谱索引

二、药膳中常用中药索引

• • • • • (收起)

[家庭自制药膳250种](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[家庭自制药膳250种](#) [下载链接1](#)

书评

[家庭自制药膳250种](#) [下载链接1](#)