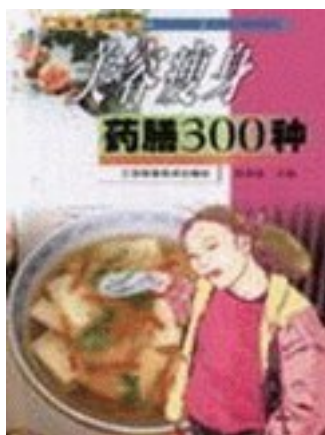


# 美容瘦身药膳300种



[美容瘦身药膳300种\\_下载链接1](#)

著者:陈述坤

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2002-6-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787534535383

随着生活水平的日益提高、生活条件的不断改善，人们对饮食的要求不仅是吃饱、吃好，更要求吃出健康、吃出靓丽的身材。我国的药膳和食疗正是这样一种科学的吃法，迎合了当今都市人对饮食的新追求。祖国医学中美容瘦身药膳历史悠久，在马王堆出土的帛书中就有治疗癍疣的配方。经过历代医家的临床实践，中医美容更加系统化，《肘后方》专设美容篇，总结了前人的经验，记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦变鲜妙光华”的秘方等。清代的慈禧太后对美容十分重视，她常服用人参、人乳、莲子、枸杞、松子仁等药物，对“菊花鱼片”药膳更为喜爱，每年秋天都要到颐和园尝菊，并大量食用“鲜菊花鱼片”火锅。

由此可见，美容药膳和食疗在我国历史悠久，深受历代妇女的喜爱。中医药膳食疗美容，是一门新的学科，它是在中医和饮食烹饪理论指导下，制作出色香味形俱备的美味菜肴、糕点、酒类和饮料，以此来保护、修复人体的肌理，同时治疗皮肤、面容罹患的疾病。本书以此为宗旨，用药膳、食疗来满足当今人们的生活需求，所选药膳简单易学，便于家庭制作。本书共分六章，分别是皮肤增白药膳、护肤润肤药膳、减肥瘦身药膳、山珍类美容药膳、蔬菜类美容药膳、豆类美容药膳。本书药膳中所选用的药材在中药店都可买到，所用的肉类、蔬菜，在集贸市场易于购得，而且每一菜品皆包括配方、制作、功效、食法，简单明了，一看就懂，易于烹制。其美容效果可根据各人不同情况加以选用。本书知识性与实用性并举，重点突出，既有传统医学内涵，又是一本推广药膳食

疗菜品的读物。本书具有系统性、连贯性、内容丰富多彩、简单实用的特点，希望它能成为您美容瘦身的好帮手、好朋友。这里特别指出的是，凡属国家保护动物、植物，应加以保护，不得随意取食。同时，应在有经验的医生指导下服用药膳。因为各人体质不同，情况不一，在服用过程中，如有不适，应停止服用。

作者介绍:

目录: 第一章 皮肤增白药膳  
一 白芷炖豆腐  
.....  
第二章 护肤润肤药膳  
一 鲜人参炒鸡片  
.....  
第三章 减肥瘦身药膳  
一 山药粥  
.....  
第四章 山珍类美容药膳  
一 洋参燕窝汤  
.....  
第五章 蔬菜类美容药膳  
一 菊花炒芹菜  
.....  
第六章 豆类美容药膳  
一 熟地煮黑豆  
.....  
· · · · · (收起)

[美容瘦身药膳300种\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[美容瘦身药膳300种\\_下载链接1\\_](#)

-----  
[美容瘦身药膳300种\\_下载链接1](#)