

润肤食谱



[润肤食谱 下载链接1](#)

著者:李明东

出版者:农村读物出版社

出版时间:2004-01-01

装帧:平装

isbn:9787504842930

在我国医学宝库中，汇集了大量美容瘦身增白、润肤方面的典籍配方。譬如，在长沙马王堆出土的帛书中就有治疗瘢疣的配方。经过几千年历代医家的不断探索和临床实践，中医美容著述更加丰富、系统，到清朝更加完善。《资治通鉴》、《千金食治》、《医心方》中都收录有“美容嫩肤”类的配方和制作方法，如《肘后方》专设美容篇，记载了唐代杨贵妃的面膏和“丑人亦鲜光华”等秘方。

本书所涉及到的中药材，在全国各地中药店铺均可买到；所涉及到的食物均可在超市、农贸市场采购得到。每道药膳均有配方、功效、制作方法和食法。文字叙述简单明了、通俗易懂，实用性强，易于烹制，其配方的选用可根据各自的不同需求，加以取舍。

阅读此书，特需注意的是，应在有经验的中医师指导下食用本书的药膳食疗、食谱，因各自体质不同，情况差异也较大，在食用过程中如不适，应停止服用。

本书适合家庭、餐厅酒店以及患者和药膳食疗爱好者阅读、制作。

作者介绍:

目录: 前言
润肤物语
炖汤
高丽参炖鹌鹑
银耳炖竹荪
苡仁炖猪蹄
苡仁炖猪尾
桂花枸杞炖猴头菌
桂花猴头炖竹荪
枸杞猴头炖鱼头
枸杞莲子炖牛尾
枸杞白果炖白鸭
西洋参煲乌鸡
罗汉果煲子鸡
麦冬炖水鱼
灵芝炖土鸡
炒菜
枸杞炒羊腰
玉竹炒羊
· · · · · (收起)

[润肤食谱](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[润肤食谱](#) [下载链接1](#)

书评

[润肤食谱](#) [下载链接1](#)