

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癍疣的配方。经过几千年历代医家的为断探索和临床实践，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

