

美食与药膳



[美食与药膳 下载链接1](#)

著者:佘万里

出版者:科学普及出版社（中国科学技术出版社）

出版时间:1998-09

装帧:平装

isbn:9787110044414

本书分为上下两篇。上篇美食篇介绍老年人生理特点与营养需要，老年人美食，老年人宜选用的保健食品；下篇药膳篇介绍药膳的特点和服用方法，老年人常用的各类药膳。

本书是夕阳红丛书之一，可为老年朋友增进身心健康，提高生活质量提供饮食保健知识。

作者介绍:

上篇 美食

第一章 老年人的生理特点与营养需要

第一节 老年人的生理特点

第二节 老年人的营养需要

第二章 老年人美食

第一节 老年人美食要求

第二节 老年人宜选用的食品及其营养价值

第三节 老年人适用菜肴及其烹调方法

第四节 常用食物成分表

第三章 老年人宜选用的保健食品

第一节 保健食品的概念与作用

第二节 保健食品的法规管理

第三节 药食两用品的功效

第四节 常用的保健食品

下篇 药膳篇

第四章 药膳总论

第一节 药膳的种类

第二节 药膳的法治法与功用

第三节 药膳的烹调方法

第四节 药膳的特点与服用方法

第五章 老年人常用药膳

第一节 解表药膳

第二节 润下类药膳

第三节 清热类药膳

第四节 祛暑类药膳

第五节 温里类药膳

第六节 补益类药膳

第七节 安神类药膳

第八节 理气类药膳

第九节 水导类药膳

第十节 化痰止咳类药膳

第十一节 固涩类药膳

第十二节 其他类药膳

目录:

[美食与药膳_下载链接1](#)

标签

管理

健康

评论

[美食与药膳_下载链接1](#)

书评

[美食与药膳_下载链接1](#)