

# 美食与药膳



[美食与药膳 下载链接1](#)

著者:弦万里

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](#)