

家庭药膳保健全书



[家庭药膳保健全书 下载链接1](#)

著者:李雪明

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2006-11

装帧:简裝本

isbn:9787537534581

药膳强调的是一个膳字，是以食物为主，配以适量的药材。由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，以及现代烹饪技术在口感、色泽方面的不断改进，因此，药膳没有过多的药物异味，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。

本书内容较为丰富，200种食物的日常保健功效，5000个经济有效的药膳保健方案，涵盖了药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每一药膳的原料，功效、适应证、食用禁忌、制作方法作了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，可供医院药膳工作者、医师、营养师、护理人员、家庭主妇和药膳爱好者阅读。由于药膳的适应证因人而异，需要“辩证施食”自制治病药膳者应向中医师咨询。

作者介绍:

目录:

[家庭药膳保健全书 下载链接1](#)

标签

评论

[家庭药膳保健全书 下载链接1](#)

书评

[家庭药膳保健全书 下载链接1](#)