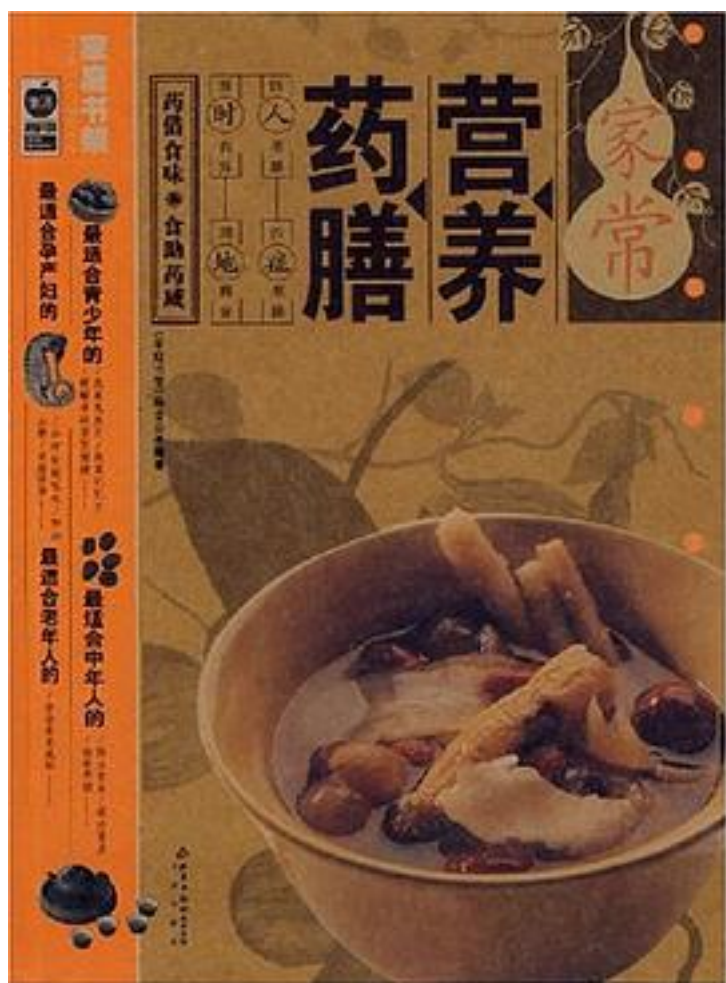


家常营养药膳



[家常营养药膳_下载链接1](#)

著者:《家庭书架》编委会

出版者:北京出版社

出版时间:2007-1

装帧:简装本

isbn:9787200067026

《家常营养药膳》选编了千余种适合普通家庭制作，而且又有显著养疗效果的药膳配方。通过阅读此书您可以在日常生活中，运用家庭现有的条件，将家常菜肴与中药相结合

，很快烹制出一道道色、香、味俱全的药膳。为了方便制作和运用，我们在编写中按不同年龄段的人群分类排列，针对每一类人群的特点，选择适宜的药膳配方。每道药膳均分为“药膳配方”、“制作程序”、“服食方法”以及“注意事项”几大板块，便于读者参考使用。

作者介绍:

目录:

绪论最适合青少年的营养药膳提高记忆力的药膳粥类药膳13道汤类药膳13道羹类药膳16道汁类药膳8道蜂产品药膳9道缓解考试紧张情绪的药膳粥类药膳15道汤类药膳11道羹类药膳15道汁类药膳5道茶类药膳3道蜂产品药膳6道提高视力的药膳粥类药膳12道汤类药膳17道羹类药膳13道汁类药膳5道茶类药膳5道蜂产品药膳5道促进骨骼发育的药膳粥类药膳13道汤类药膳10道羹类药膳7道祛除青春痘的药膳粥类药膳13道汤类药膳14道羹类药膳5道汁类药膳5道蜂产品药膳3道防止肥胖的药膳粥类药膳13道汤类药膳17道汁类药膳5道茶类药膳6道蜂产品药膳4道提高免疫力的药膳粥类药膳9道汤类药膳15道茶类药膳3道蜂产品药膳2道最适合中年人的营养药膳防治贫血的药膳粥类药膳16道汤类药膳27道羹类药膳16道汁类药膳5道茶类药膳4道酒类药膳1道蜂产品药膳2道调治肾虚的药膳粥类药膳18道汤类药膳28道羹类药膳10道茶类药膳4道酒类药膳2道蜂产品药膳13道祛斑养颜的药膳粥类药膳16道汤类药膳35道羹类药膳10道汁类药膳4道蜂产品药膳5道增加食欲的药膳粥类药膳14道汤类药膳23道羹类药膳11道汁类药膳4道茶类药膳4道酒类药膳3道改善睡眠的药膳蜂产品药膳5道粥类药膳10道汤类药膳14道羹类药膳10道汁类药膳4道酒类药膳1道蜂产品药膳3道抗疲劳的药膳粥类药膳15道汤类药膳23道羹类药膳13道汁类药膳7道酒类药膳3道蜂产品药膳5道缓解压力的药膳粥类药膳15道汤类药膳14道羹类药膳12道汁类药膳4道茶类药膳2道最适合老年人的营养药膳防治骨质疏松的药膳粥类药膳9道汤类药膳18道羹类药膳4道酒类药膳5道蜂产品药膳9道保养皮肤的药膳粥类药膳12道汤类药膳6道羹类药膳6道汁类药膳13道茶类药膳4道促进消化的药膳粥类药膳17道汤类药膳20道羹类药膳2道汁类药膳11道茶类药膳8道蜂产品药膳9道润汤通便的药膳粥类药膳13道汤类药膳30道茶类药膳3道蜂产品药膳5道防治视力障翳的药膳粥类药膳12道汤类药膳15道汁类药膳2道茶类药膳2道酒类药膳2道蜂产品药膳5道降压降脂的药膳粥类药膳17道汤类药膳29道羹类药膳2道汁类药膳8道茶类药膳9道蜂产品药膳12道降低血糖的药膳粥类药膳11道汤类药膳13道羹类药膳2道汁类药膳4道酒类药膳3道延年益寿的药膳粥类药膳19道汤类药膳8道羹类药膳9道汁类药膳6道茶类药膳8道蜂产品药膳5道最适合孕产妇的营养药膳治疗妊娠呕吐的药膳粥类药膳2道汤类药膳2道羹类药膳1道汁类药膳6道茶类药膳5道蜂产品药膳5道防治水肿的药膳粥类药膳1道汤类药膳6道羹类药膳1道汁类药膳1道茶类药膳1道蜂产品药膳2道安胎保胎的药膳粥类药膳4道汤类药膳1道茶类药膳1道蜂产品药膳2道防治贫血体弱的药膳粥类药膳9道汤类药膳11道羹类药膳3道茶类药膳4道蜂产品药膳5道通乳催乳的药膳粥类药膳6道汤类药膳10道羹类药膳1道汁类药膳1道茶类药膳1道

• • • • • [\(收起\)](#)

[家常营养药膳_下载链接1](#)

标签

饮食

健康保健

美食

烹饪饮食

健康

评论

药借食味，食助药减。

[家常营养药膳_下载链接1](#)

书评

[家常营养药膳_下载链接1](#)