第一图书网, tushu007.com

<<百姓自制食疗养生食谱1000例>>

图书基本信息

书名：<<百姓自制食疗养生食谱1000例>>

13位ISBN编号：9787030152077

10位ISBN编号：7030152077

出版时间：2006-10

出版时间：科学

作者：孙承松、梅雨霖

页数：395

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《百姓自制食疗养生食谱1000例》针对心血管病、糖尿病、肥胖病等众多的现代疾病，向读者介绍了防病治病的方法及简单易行的食疗配方。
既为未患疾病的人提供防病配方，又为已患疾病患者提供食疗配方。
还详述了用料、调料、制作等烹饪方法与技巧以及服用方法和功效。
《百姓自制食疗养生食谱1000例》介绍的食材易得，操作简单，是居家必备的防病养生食谱。

书籍目录

序言前言第一章 妇女食疗养生减肥冬瓜仁粥腐粉菜包四物米粥茯苓肉包冬瓜菇汤凤菇腐汤豆芽拌瓜红小豆粥菜虾馅饼冬瓜米粥豆浆米粥二豆米粥豆瓜拌柿荷楂薏饮南瓜豆羹米须甜茶楂籽花粥豆椒蒸鱼土豆葱丝绿豆海带汤焖海带椿油豆腐木耳豆腐楂丝海带糖醋萝卜除皱肉蛋面条芦荟蛋液萝卜藕糊酒泡瓜仁蛋清肉羹美容红枣甜粥菠椹米粥鸽蛋粉膏桂杞米粥羊肉杞粥桂莲枣粥花生肝粥红枣莲粥当归蛋粥阿胶糖粥黑豆油丸兔肉萝卜枣花蜜膏桃花泡酒芨核桃糊笋葱肉包骨髓奶糊枣菊米粥麸子牛奶香鲜兔块三子蜜糊栗鸭白菜四物泡酒饴地炖鸡三物花汤油菜海米苓薏米粥茯苓米粥川椒炖鲤雀炖冬瓜苋拌豆芽樱桃银耳独炒豆苗……第二章 儿童食疗养生第三章 男性食疗养生第四章 老年食疗养生第五章 清热去湿解毒第六章 理气、活血化淤第七章 养护五脏六腑第八章 调节精神神经

编辑推荐

中医自古讲究“药食同源”，《百姓自制食疗养生食谱1000例》主要从百姓能够自制着眼，以介绍老百姓想知道并且管用的食疗养生知识为主。
精心选取各类食疗配方、食疗养生食谱近1000例，详细地介绍了每一道菜的配方、做法、功效、适应季节，禁忌搭配等，内容兼顾了男女老少所有人口及理论与实践两大层面，既适合日常食用，也可以作为保健养生之美味佳肴，是大众的通用菜谱。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com