第一图书网, tushu007.com

# <<百姓自制保健粥谱>>

## 图书基本信息

书名：<<百姓自制保健粥谱>>

13位ISBN编号：9787030152480

10位ISBN编号：7030152484

出版时间：2005-4

出版时间：科学出版社

作者：胡献国 编

页数：607

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

随着医保的实施、处方药与非处方药的分类使用，医学保健常识的普及，“大病上医院，小病上药站”，“医院诊断，家中治疗”渐成时尚。
而药源性疾病的增多和芗每一副官作用的不断出现，又使中医药日益受到人们的注重，药粥疗法更是人们的宠儿。
保健粥品，是在中医辨证庄稼汉的原则指导下，选用中药制成纸业粥，用来防治疾病的一种食疗方法。
这以食材易得，方法简单，疗效确实，药力集中，副官作用少而被捕人们接受。
本书系统介绍了具体不同作用的各类药粥，从其粥方组成，煮制方法，功效，各有千秋下粥义解说，注意事项等方面进行了介绍，便于嘲笑远方用粥。
既可作为从事中医食疗学教学及科研售货员和广大中医食疗爱好者的参考用书。

第一图书网, tushu007.com

# <<百姓自制保健粥谱>>

## 书籍目录

第一篇 补气类药粥第二篇 补血类药粥第三篇 补阳类药粥第四篇 补阴类药粥第五篇 健胃消食类药粥第六篇 通便解毒类药粥第七篇 清热类药粥第八篇 解表类药粥第九篇 温里类药粥第十篇 利湿类药粥第十一篇 祛风温痹痛类药粥第十二篇 安神类药粥第十三篇 活血类药粥第十四篇 止血类药粥第十五篇 止咳平喘类药粥第十六篇 防老抗衰类药粥第十七篇 抗癌类药粥第十八篇 降低血脂类药粥第十九篇 降低血压类药粥第二十篇 降低血糖类药粥第二十一篇 减肥瘦身类药粥第二十二篇 丰乳增肥类药粥第二十三篇 健美护肤美齿类药粥第二十四篇 解酒护肝类药粥第二十五篇 明目益智类药粥第二十六篇 乌须秀发类药粥第二十七篇 安胎通乳类药粥第二十八篇 调经止带类药粥第二十九篇 增精强性类药粥第三十篇 杀虫止痛类药粥第三十一篇 平肝息风类药粥

第一图书网, tushu007.com



## 编辑推荐

《百姓自制保健粥谱》编辑推荐：补血补肾健肝脾，解毒清势化积滞，降脂降压降血糖，减肥瘦身润肌肤。

第一图书网, tushu007.com



## 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