

## <<四季养生汤>>

### 图书基本信息

书名：<<四季养生汤>>

13位ISBN编号：9787200058901

10位ISBN编号：7200058904

出版时间：2005-4

出版时间：第1版 (2005年4月1日)

作者：张湖德

页数：115

字数：68000

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>

## <<四季养生汤>>

### 内容概要

饮食养生，作为人体保健防病、抗衰益寿的重要方法，备受历代养生家和医家所推崇，究其根本原因，乃是饮食水谷能源源不断地为人体之生命根本——精、气、神提供物质基础，它既是一体生命活动所需能量的原料，又是人体生命过程的燃料。

书中介绍了6类包括蔬菜类、肉类、水产类、果类、调味品类以及食物类中药养生汤膳的制法及功效。指导您在不同的季节选择适合的汤膳来养生健体。

## <<四季养生汤>>

### 作者简介

张湖德，男，山东省寿张县棘针园村人，北京中医药大学最早从事养生保健的专家、教授之一。现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授，是北京中医药大学从事养生学研究最早的专家之一。

2001年中国轻工业出版社曾出版其编写的《黄帝内经》养生大全，当年十一月台

## <<四季养生汤>>

### 书籍目录

四季饮食养生原则 中医时间医学和养生 与日月相应, 因季节择食 四季养生汤在饮食养生中的作用  
蔬菜类养生汤 萝卜 水芹 西红柿 生菜 空心菜 土豆 冬笋 慈姑 冬菜  
肉类养生汤膳 猪肚 猪皮 羊肉 羊肝 羊腰 狗肉 鹿肉 鹿筋 蛇肉  
水产类养生汤膳 虾 对虾 虾米 龟肉 鲩鱼 鲢鱼 鱿鱼 鱼肚 鲳鱼 鳗鱼 牡蛎  
果类养生汤膳 葡萄 木头子 橄榄 核桃 椰子 木瓜 柚子  
调味类养生汤膳 葱 重菜  
食物类中药养生汤膳 人参 杜仲 蛤士 蟆 鹿茸 何首乌 草果 肉苁蓉 白豆蔻 葛根 玫瑰花 茉莉花

<<四季养生汤>>

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>