

<<食物是最好的医药7>>

图书基本信息

书名：<<食物是最好的医药7>>

13位ISBN编号：9787200066678

10位ISBN编号：7200066672

出版时间：2006-12

出版时间：北京出版社

作者：洪昭光

页数：126

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>

<<食物是最好的医药7>>

内容概要

中医认为“药食同源”，食物不仅是营养的来源，更有养生的功效。

在饮食养生中，炖补是最简便易行的食疗方法。

炖补将食物的养生功效与中药的治病疗效完美地结合在一起，能提高人体的免疫力和抵抗力，增强体质，从而达到防病治病的效果。

利用炖补能有效地改善老年人易患的骨质疏松症、高血压等疾病；缓解女性经常出现的经期不适、贫血、更年期综合征等症状；解除男性多发的啤酒肚、脱发、性功能衰退等烦恼；促进青春期孩子的骨骼生长等。

可以说，炖补是一种老少皆宜的科学保健方式。

本书针对不同年龄、不同症状设计了不同的炖补食谱，您可以根据家中每个成员不同的身体状况和体质特点，有针对性地选择炖补进行调养，让您全家共享健康和幸福。

<<食物是最好的医药7>>

作者简介

陈玫妃，台湾省台北市延吉中医诊所院长、台北市中医师公会理事、中医临床医学会理事。她在中医学界相当活跃，热心推动中医疗法和义诊服务，经常在报刊杂志上发表文章，深得读者好评。

简茂阳，台湾省台中市衣蝶——大唐盛事行政总厨、桃园市衣蝶——胡同坊行政总厨。

他

<<食物是最好的医药7>>

书籍目录

炖补养生是一种艺术炖补要因人因时因地炖出美味，补出健康防治小毛病炖补 麻仁清肠汤(便秘) 茯神安眠汤(失眠) 紫苏海味汤(头痛) 罗汉果养喉汤(声音沙哑) 金银花清热止咳汤(咳嗽、感冒) 藿香牛膝止泻汤(腹泻) 密蒙花明目汤(眼睛疲劳) 车前子田鸡汤(水肿) 黄芪抗敏鸡汤(鼻腔过敏) 远志聪耳汤(耳鸣)中老年常见症状炖补 杜仲腔骨顾筋汤(骨质疏松) 灵草抗癌汤(抗病防癌) 淮山健胃汤(胃口差) 党参补虚汤(病后体弱) 川七炖牛小排(舒筋活血) 山茱萸炖猪排(强肝固肾) 参味炖小鸡腿(增强免疫力) 红花咖喱锅(促进新陈代谢) 钩藤降压汤(降血压) 双花解毒田鸡汤(清热排毒)女性常见症状炖补 玉米薏仁利水汤(下半身肥胖) 荷叶冬瓜窈窕汤(瘦身减脂) 玉竹枣肉鱼汤(更年期) 益母草调经汤(经期不适) 当归补血海鲜汤(贫血) 当归牛腩汤(手脚冰冷) 何首乌炖双鲜(抗老化) 巴戟天鲜鱼汤(性冷淡) 白果腰花汤(尿失禁)男性常见症状炖补 山楂消肚排骨汤(消除大肚腩) 莱菔子解酒汤(宿醉) 五味养生鱼(防秃健发) 冬虫乌骨鸡汤(消除疲劳) 红枸参牛肉汤(恢复体力) 冬草强身虾(早泄) 香草清凉解压汤(舒压解忧) 帝王汉方养生锅(阳痿) 沙苑腔骨汤(固精) 桑螵蛸南瓜子鸡(前列腺肥大)孩子常见症状炖补 四君子强身排骨汤(增强抵抗力) 天麻鱼头锅(增强记忆力) 九层塔头转骨汤(助长筋骨) 玄参金橘养生汤(变声保养) 银杞亮眼汤(眼睛干涩) 茯苓开脾牛肚汤(食欲不振) 蛤士蟆鲜鱼汤(补虚提神) 香附黄鱼汤(调理痛经) 紫河车炖猪蹄(丰胸) 菠萝椰子除痘汤(消除青春痘)秋冬养生保健炖补 十全大补乌骨鸡 加味药炖排骨 竹香烧酒虾 当归红面鸭 红酒人参枸杞鸡 御厨麻油鸡 四神综合汤 招牌姜母鸭 溪湖羊肉炉 黑豆药炖鲑鱼15分钟快速炖补 荸荠猪尾锅 蕃茄洋葱鲈鱼汤 双瓜鲑鱼锅 枸杞桂鱼锅 香草鲷鱼锅 萝卜干肉片汤 五色蔬菜锅 客家菠萝苦瓜鸡 香竹四宝汤 补中益气扇贝锅营养新配方炖补 荸荠海鲜锅 七菇八婆汤 巴西磨菇炖子排 双莲炖鸡翅 淮杞炖甲鱼 竹荪白果炖童子鸡 干贝猪肚汤 牛乳甫炖花腱 回春乌骨鸡 胶原蛋白美人锅经典健康炖补 一品鱼翅锅 顶级佛跳墙 何首乌帝王鸡 药膳红蟳 高丽参炖鸡 海陆精力汤 干贝白果鳗鱼盅 海马参须乳鸽锅 黄金海鲜盅 鲍鱼养生锅美味营养炖补 酒酿同心圆 紫山药炖奶 红枣炖雪蛤 四宝甜汤 冰糖三色球 杏仁椰果盅 果香养生甜汤 八宝如意粥 菠萝薏仁糙米粥 红豆荸荠甜汤炖补常用中药

<<食物是最好的医药7>>

章节摘录

插图

<<食物是最好的医药7>>

媒体关注与评论

书评北京中医医院门诊部主任王国玮，著名营养学家范志红推荐。
食物是最好的医药7——炖补真健康。

<<食物是最好的医药7>>

编辑推荐

《炖补真健康》(食物是最好的医药7)针对不同年龄、不同症状设计了不同的炖补食谱，您可以根据家中每个成员不同的身体状况和体质特点，有针对性地选择炖补进行调养，让您全家共享健康和幸福。

<<食物是最好的医药7>>

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>