

<<家常营养药膳>>

图书基本信息

书名：<<家常营养药膳>>

13位ISBN编号：9787200067026

10位ISBN编号：7200067024

出版时间：2007-1

出版时间：北京出版社

作者：《家庭书架》编委会

页数：351

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>

<<家常营养药膳>>

内容概要

饮食是人类赖以生存的物质基础。
当人们体虚或患病之时，饮食调养尤为重要。
中国药膳源远流长，自古即为最受人们欢迎的养生方式之一。
书中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。
药膳确有一定的祛病强身之功效，尤其对那些慢性疾病的调理作用颇佳，但是并非百病皆治。因此，患病后还是首先要去医院诊治，不可延误。

<<家常营养药膳>>

书籍目录

绪论最适合青少年的营养药膳提高记忆力的药膳缓解考试紧张情绪的药膳提高视力的药膳促进骨骼发育的药膳祛除青春痘的药膳防止肥胖的药膳提高免疫力的药膳最适合中年人的营养药膳防治贫血的药膳调治肾虚的药膳祛斑养颜的药膳增加食欲的药膳改善睡眠的药膳抗疲劳的药膳缓解压力的药膳最适合老年人的营养药膳防治骨质疏松的药膳保养皮肤的药膳促进消化的药膳润汤通便的药膳防治视力障碍的药膳降压降脂的药膳降低血糖的药膳延年益寿的药膳最适合孕产妇的营养药膳治疗妊娠呕吐的药膳防治水肿的药膳安胎保胎的药膳防治贫血体弱的药膳通乳催乳的药膳

<<家常营养药膳>>

章节摘录

插图

<<家常营养药膳>>

编辑推荐

《家常营养药膳》非常使用，因为饮食是人类赖以生存的物质基础。当人们体虚或患病之时，饮食调养尤为重要。中国药膳源远流长，自古即为最受人们欢迎的养生方式之一。药膳确有一定的祛病强身之功效，尤其对那些慢性疾病的调理作用颇佳，但是并非百病皆治。因此，患病后还是首先要去医院诊治，不可延误。

<<家常营养药膳>>

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>