

<<滋补养生汤速查>>

图书基本信息

书名：<<滋补养生汤速查>>

13位ISBN编号：9787501981632

10位ISBN编号：7501981639

出版时间：2011-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：书香悦己 著

页数：95

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>

<<滋补养生汤速查>>

内容概要

本书借着汤饮这一深入人心的饮食方式进行深度的分类和加工，引导大众读者不仅仅将汤饮当作一餐饭，而是能够治病养生的“药材”，让人们对于汤饮有一个全新的认识和定位。

<<滋补养生汤速查>>

作者简介

贾学亮

高级营养保健师。

担负营养保健与食品安全监督工作多年，长期钻研营养保健知识和中医饮食疗法，尤精于食物营养与功能、不同人群营养保健、饮食与疾病治疗、食品安全等专业技术，并注重将中医“药食同源”的理论与普通大众的营养饮食相结合。

先后在军内外核心期刊发表学术论文30余篇，总结了大量颇具推广价值的食疗、食补、食物美容与养生等方面的观点和经验。

<<滋补养生汤速查>>

书籍目录

第一章 煲汤常识

煲汤的基本步骤

煲汤前的准备

煲出好汤的小窍门

高汤及调味料是成就好汤的关键

第二章 滋补养生汤，祛病保健康

饮食疗法与祛病保健

失眠

头晕

脱发

头痛

耳鸣

肺炎

肺结核

扁桃体发炎

感冒

咳嗽

便秘

痔疮

消化不良

胃痛

手脚冰凉

肥胖

高血压

高脂血症

脂肪肝

肝硬化

糖尿病

肾炎

心脏病

骨质疏松症

痛经

月经不调

贫血

前列腺疾病

第三章 四季和体质养生汤

怎样喝汤更养生

四季养生汤

春季汤饮养生

夏季汤饮养生

秋季汤饮养生

冬季汤饮养生

体质养生汤

气虚体质养生汤

阳虚体质养生汤

<<滋补养生汤速查>>

阴虚体质养生汤
痰湿体质养生汤
湿热体质养生汤
血淤体质养生汤
气郁体质养生汤

<<滋补养生汤速查>>

章节摘录

版权页：插图：

<<滋补养生汤速查>>

编辑推荐

《滋补养生汤速查》：李宁，协和医院营养科主管营养师中央电视台生活栏目、中央人民广播电台、北京人民广播电台科普宣教专家。

从事营养工作二十余年，在糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全等慢性病患者的营养治疗和营养咨询方面有丰富的临床经验。

出版过多部科普著作，并在《健康报》、《保健时报》、《好主妇》等报刊上发表了大量科普短文。协和医院营养科主管营养师李宁倾力推荐。

<<滋补养生汤速查>>

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>