

<<家常保健菜典>>

图书基本信息

书名：<<家常保健菜典>>

13位ISBN编号：9787530877708

10位ISBN编号：7530877704

出版时间：2013-4

出版时间：张彩山 天津科学技术出版社 (2013-04出版)

作者：张彩山

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>

## <<家常保健菜典>>

### 内容概要

本书是一本呵护家人健康的必备食典，通过本书您将了解到常见病的类型和防治措施；容易得这些病的生活习惯；健康饮食的概念；饮食搭配及营养合理的保健处方治疗常见病的机理和方法；各种保健食材的选择等。

全书共分为29章，每一章各介绍一种常见病的保健处方，包括感冒、咳嗽、神经衰竭、头痛、过敏性鼻炎、牙痛复发性、心悸、急性胃肠炎、便秘、妇科疾病等疾病。

每一种保健处方中，介绍患者必知的健康理念，用简明扼要的文字详述怎样正确认识疾病、患者的身体状况与临床表现、以及营养合理的保健处方等；为读者提供家常、实用的健康食谱，介绍包括主食、主菜、汤品、点心、茶饮、水果在内的200多种菜谱。

## &lt;&lt;家常保健菜典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 感冒保健处方 感冒患者必知的健康理念 1. 什么是感冒 2. 感冒的分类 3. 感冒患者的饮食原则 4. 营养合理的饮食处方 预防感冒吃什么水果 有利于感冒患者的饮食 竹叶菜饭 荷叶冬瓜粥 降火酱拌油菜 木耳炒百合 南瓜蔬菜浓汤 冬瓜汤 生菜芦笋沙拉 韭菜盒子 板蓝根茶叶汤 金银花薄荷茶 甘蔗 第二章 咳嗽保健处方 咳嗽患者必知的健康理念 1. 什么是咳嗽 2. 咳嗽的病因 3. 咳嗽患者的饮食原则 4. 营养合理的饮食处方 怎样煮一碗好面 有利于咳嗽患者的饮食 客家绿茶果 日式冷茶面 芦笋炒瓜果 木耳炒蛋 陈皮绿豆汤 杏仁止咳汤 白萝卜蜜水 枇杷桑白茶 枇杷 梨 第三章 神经衰弱保健处方 神经衰弱患者必知的健康理念 1. 什么是神经衰弱 2. 神经衰弱的症状 3. 神经衰弱患者的饮食原则 4. 营养合理的饮食处方 改善失眠症状的茶饮 有利于神经衰弱患者的饮食 芹菜素肉蒸饺 土豆豆沙糕 炆拌三丝 蘑菇菜心炒圣女果 莲子百合汤 龙眼百合蜜汤 白芷果醋茶 杜仲五味子茶 高血压保健处方 第四章 高血压患者必知的健康理念 1. 什么是高血压 2. 高血压的分类 3. 高血压患者的饮食原则 4. 营养合理的饮食处方 高血压患者适合吃什么水果 有利于高血压患者的饮食 农家芋头饭 茄子炖土豆 九层塔豆腐 味噌三丝汤 浓汤杂菌煲 毛丹银耳 豆奶南瓜球 山楂核桃饮 柚子 橘子 第五章 头疼保健处方 第六章 冠心病保健处方 第七章 过敏性鼻炎保健处方 第八章 胆囊炎保健处方 第九章 牙痛保健处方 第十章 糖尿病保健处方 第十一章 心悸保健处方 第十二章 高血脂症保健处方 第十三章 泌尿系统结石保健处方 第十四章 急性胃炎保健处方 第十五章 痢疾保健处方 第十六章 肥胖保健处方 第十七章 妇科疾病保健处方..... 第二十八章 痔疮保健处方 第二十九章 湿疹保健处方

## <<家常保健菜典>>

### 编辑推荐

《家常保健菜典(金版)》编著者张彩山。

本书是一本呵护家人健康的必备食典，通过本书您将了解到常见病的类型和防治措施；容易得这些病的生活习惯；健康饮食的概念；饮食搭配及营养合理的保健处方治疗常见病的机理和方法；各种保健食材的选择等。

全书共分为29章，每一章各介绍一种常见病的保健处方，包括感冒、咳嗽、神经衰竭、头痛、过敏性鼻炎、牙痛复发性、心悸、急性胃肠炎、便秘、妇科疾病等疾病。

每一种保健处方中，介绍患者必知的健康理念……

<<家常保健菜典>>

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>