

<<10-80岁滋补药膳>>

图书基本信息

书名：<<10-80岁滋补药膳>>

13位ISBN编号：9787030130884

10位ISBN编号：703013088X

出版时间：2004-5-1

出版时间：科学出版社

作者：陆仁萍,徐慧茵

页数：82

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>

## <<10-80岁滋补药膳>>

### 内容概要

拒绝手脚冰冷，易感冒及心血管疾病的侵袭，利用食疗享受健康人生！

应用药膳养生的观念，早已深植于百姓的心中。  
本书便是针对手脚冰凉、生理机能低下、心血管疾病、易感冒体质等四类非健康状况，详细分析其病情、体质，并提供改善之道，加上实用简单的按摩操及小体操，让我们从改善日常生活做起，达到真正养生的目的。

让我们行动起来，拥抱健康及快乐的人生。

<<10-80岁滋补药膳>>

作者简介

徐慧茵，台北医学院护理助产专修-中医师特考及格。  
现任中医妇科医学会理事长-全昌堂中医院院长。  
著有：《青春不老》、《十月养胎轻松计划》、《怎样宝贝孩子》。

<<10-80岁滋补药膳>>

书籍目录

推荐序自序1自序2编辑手记1 血液循环不良篇 鸡茸银耳汤 八珍鸡 红腐乳猪肝 福莲粥 清汤鱼鳔 徐氏麻油鸡 归参鳝鱼羹 当归羊肉烧 木耳红枣桂圆汤 养生酒2 生理机能低下篇 人参胡桃饮 肉桂黄芪酒 参芪细面 麻油羊肾 胡椒煲牛肚 花生红枣煲大蒜 五香米奶 韭菜核桃炒鸡片 陈皮瘦肉粥 酒酿蛋 状元红酒 香附茶 凉伴香菜 苏梗砂仁莲子汤 大蒜煲鹌蛋 三子养亲茶 金银满堂 薏米冬瓜子汤 干贝珍珠笋 橘叶青此猪蹄汤 香橙盅3 心血管疾病篇4 易感冒体质篇

<<10-80岁滋补药膳>>

媒体关注与评论

书评本书从中医师的专业角度出发，分“血液循环不良”、“生理机能低下”、“心血管疾病”、“易受感冒”等单元，除体质分析、处方解说、示范小体操与按摩操外，还介绍适合居家自行烹调的养生食谱，是最佳的暖身补品。

<<10-80岁滋补药膳>>

编辑推荐

《10-80岁滋补药膳》从中医师的专业角度出发，分“血液循环不良”、“生理机能低下”、“心血管疾病”、“易受感冒”等单元，除体质分析、处方解说、示范小体操与按摩操外，还介绍适合居家自行烹调的养生食谱，是最佳的暖身补品。

<<10-80岁滋补药膳>>

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>