第一图书网, tushu007.com

<<健康开胃食谱>>

图书基本信息

书名：<<健康开胃食谱>>

13位ISBN编号：9787218056661

10位ISBN编号：7218056660

出版时间：2007-12

出版时间：广东人民

作者：雷永乐

页数：229

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《健康开胃食谱》收集了国内外的食疗资料，来帮助大家关注饮食的健康。
民以食为天，日常三餐是我们每日的生活要素，但快节奏的都市生活，工作应酬多，往往忽略自己的肠胃。
久而久之，各种的健康问题随之而来：有的人是进食太多垃圾食品；有的人是高脂肪高热量的食品太多导致营养过剩，继而出现体重超标、高血脂血症、高血糖等。
如何在美食与健康之间找到平衡到平衡

作者简介

雷永乐，副主任医师，男，1939年出生。
广东台山人。
1963年毕业于广州医学院，现返聘任职于广州市第八人民医院、广州市肝病医院肝炎专家门诊工作。
广东省科普作家协会及广州市科普作家协会科普作家。
主要贡献从事传染病临床工作40多年，具有较高的专业理论和技术水平。
对肝炎的诊治有较深的研究和临床处理经验，曾获省科技进步三等奖1项，市科技成果四等奖1项，市优秀论文四等奖6篇。
发表论文29篇，译文16篇。
个人著作有《传染病病人的饮食与食物疗法》（获广州市技术人员专著奖）、《性功能补养》，《健康开胃食谱》、《健康食疗》丛书一套（2005年获广东省首届优秀科普图书二等奖），包括《增强免疫力食疗》、《脂肪肝食疗》、《传染病预防与食疗》、《心血管病食疗》、《防癌食疗》、《糖尿病食疗》（获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖）、《性养生食疗》《2002年广州市首届优秀科普作品评选获优秀奖）、《四季养生食疗》（2002年广州市首届优秀科普作品评选获优秀奖）、《肝炎与食疗》修订本（第1版获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖），与人合编有《急性重症传染病诊断与处理》（获广东省卫生厅科技进步三等奖），参与编写《我们身边的科学》（获广东省科普作家协会优秀科普作品一等奖）等。
荣获省优秀科普工作者奖3次，广东省科普作家协会颁授”资深科普作家”荣誉名衔暨“资深科普作家”荣誉证章。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、菜肴1、凉拌类2、炒炸类3、焖烧类4、蒸炖类5、甜菜类6、汤羹类二、药膳三、饮料四、水果五、粥六、饭、汤圆、馒头、包子、糕七、小食品、其他索引（按病及症状查食谱）索引（按食谱功效查食谱）

第一图书网, tushu007.com

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