

<<春季养生汤>>

图书基本信息

书名：<<春季养生汤>>

13位ISBN编号：9787501942947

10位ISBN编号：7501942943

出版时间：2004-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张湖德，马烈光主编

页数：111

字数：80000

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>

## <<春季养生汤>>

### 内容概要

中医认为春季饮食要养阳，即要吃一些能够起到温补作用的食物，以增强人体抵抗力，以抗御风邪为主的邪气对人体的侵袭。

例如，葱、蒜、韭可谓养阳的佳蔬良药。

“肾藏之阳，为一身阳气之根”，因此，在饮食上养阳，还包括有养肾阳的意思。因为春天、夏天。

人体阳气充实于体表，而体内阳气则显得不足，故应在饮食上多吃点养肾阳的东西。如谚语说：“夏有真寒，冬有真火”，即指此意。

<<春季养生汤>>

书籍目录

春季养生知识 春季天地变化特征 春季人体生理病理特点 春季饮食养生原则 春季养生汤谱 蔬菜类 韭  
菜 芥菜 圆白菜 莼菜 茭白 胡萝卜 藕 莲子 山药 白菜 芹菜 土豆 葱 马齿苋 肉类 猪肉 火腿 猪肝 鸽  
肉 鸡肉 牛肉 鹅肉 兔肉 水产类 鲫鱼 鲤鱼 鲈鱼 淡菜 粮食类 红薯 赤小豆 黑豆 豆制品类 豆腐皮 干  
丝 干鲜果类 红枣 山楂 桂圆 荸荠 无花果 山珍类 芦笋 猴头菇 香菇 葱姑 药材及其他类 鸡内金 芡实  
砂仁 冬虫夏草 五味子 菊花 鹌鹑蛋 牛奶 茶叶 苦丁茶

<<春季养生汤>>

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>