

<<滋补养生粥速查>>

图书基本信息

书名：<<滋补养生粥速查>>

13位ISBN编号：9787501981625

10位ISBN编号：7501981620

出版时间：2011-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：书香悦己

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>

## <<滋补养生粥速查>>

### 内容概要

本书除了关注了人们最关心的问题，如美颜瘦身、养生祛病、健脑益智等等，还为读者提供诸多的煲粥方案、实用的营养知识。

对于关注各种慢性疾病和自我保健的人来说，本书提供了非常实用，简单的营粥膳养方案，能够让读者更有针对性地去为自己、为家人的健康加油。

## <<滋补养生粥速查>>

### 作者简介

李宁：北京协和医院主管营养师，妇联“心系好儿童”项目专家组成员，同时承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

从事营养工作20余年，具有丰富的营养治疗临床经验，多次在中央人民广播电台，北京人民广播电台，中央电视台生活栏目进行科普宣教，并在《健康报》、《保健时报》、《好主妇》等报刊上发表科普短文。

业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，代表作品有《食物是最好的医药》、《糖尿病饮食宜忌》等。

## <<滋补养生粥速查>>

### 书籍目录

#### 第一章 滋补养生熬粥常识

怎样熬粥更营养

熬粥常用的材料

滋补养生粥膳的宜忌

#### 第二章 对症食粥，祛病保健康

饮食疗法与祛病保健

耳鸣

便秘

失眠

头晕

骨质疏松症

消化不良

手脚冰凉

头痛

感冒

咳嗽

脱发

胃痛

痔疮

痛经

月经不调

扁桃体发炎

贫血

肺炎

前列腺疾病

肺结核

肾炎

肥胖

高血压病

高脂血症

脂肪肝

肝硬化

糖尿病

心脏病

#### 第三章 粥膳养生之道

适宜不同人群的滋补粥膳

儿童养生粥

孕妇养生粥

产妇养生粥

男性养生粥

老人养生粥

四季滋补养生粥膳

春季养生粥

夏季养生粥

秋季养生粥

<<滋补养生粥速查>>

冬季养生粥

体质养生粥膳

体质自测

气虚体质养生粥

阳虚体质养生粥

阴虚体质养生粥

痰湿体质养生粥

湿热体质养生粥

血淤体质养生粥

气郁体质养生粥

美容养颜粥膳

健齿养生粥

美白祛斑养生粥

补水嫩肤养生粥

丰胸美胸养生粥

## <<滋补养生粥速查>>

### 编辑推荐

书香悦己编著的《滋补养生粥速查》适应现代人对生活品质的新要求，从全新角度出发，按照不同的功能，分门别类地介绍了具有滋补养生功效的美味粥。

每部分都根据食材及功能的不同，对各种粥所需的材料、具体烹调方法和步骤，进行逐一的介绍，并且在讲解各种粥烹调过程的同时，体贴地加入了与其相关的饮食原则和各种专家建议。

<<滋补养生粥速查>>

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>