

<<养生食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<养生食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787503532948

10位ISBN编号：7503532947

出版时间：2005-10

出版时间：第1版(2005年10月1日)

作者：卢祥之

页数：277

字数：193000

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>

## <<养生食疗宝典>>

### 内容概要

《九九夕阳红》丛书的编撰宗旨，就在于推进积极老龄化、维护老年合法权益、普及党的老龄政策，宣传老年保障体系，促进老年生理、心理健康，陶冶老龄情操，增强老年修养。

为什么叫“九九夕阳红”丛书呢？“九九”，来源于三国时期的曹丕《九月九日与钟繇书》“岁往月来，忽复九月九日，九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。

”中国人将六视为阴数，九视为阳数，而九是数之极，“九九”又是阳数相重，“九九归一”，又与“久久”谐音，而“九天”、“九霄”借喻天之高远，暗喻人之寿长；民俗重阳登高，其“高”也为“高寿”的借喻；而“夕阳红”，既是宋代诗人陆游“雨霁山争出，泥干路渐通。

稍从牛屋后，却这鹤巢东。

泱泱沙沟水，翻翻麦野风。

欲归还小立，为爱夕阳红”的诗句，又是老年人晚年生活与生命质量美好的借喻和祝愿。

老年人害怕的头一件事，就是生病。

因此，疾病预防成了头一件大事。

如何预防？

饮食养生最方便。

本书罗列了大量药膳配方，既提供了原料、制作方法和用法，也给予了配方的来源，可以使你对此配方的使用绝对放心。

<<养生食疗宝典>>

书籍目录

滋补养益粥方 人参粥 人参小米粥 人参鸡粥 人参茯苓粥 八宝粥(甜) 大头菜粥 大枣粥  
大枣山药粥 小麦米粥 三米粥 土豆粥 山药拔粥 山药扁豆粥 山药桂圆粥 山莲葡萄粥  
无花果粥 牛百叶粥 牛肉粥 牛肉生滚粥 白术猪肚粥 小米粥 紫米粥 腊八粥 樱桃粥  
薯蓣鸡子黄粥 鳅鱼粥 薏仁红枣粥 薏仁菱角粥 糯米大枣粥 糯米花生粥 糯米麦粥 糯米  
山药粥 鳊鱼粥 鳝鱼粥 山药羊肉粥 包菜粥 角鱼粥 羊肉粥 羊汁粥 羊肾粥 羊脊骨粥  
肉桂粥 肉苁蓉粥 阳起石牛肾粥 .....强身延年药方保健养生膳方

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>