

<<粥与健康>>

图书基本信息

书名：<<粥与健康>>

13位ISBN编号：9787503826580

10位ISBN编号：7503826584

出版时间：2001-01-01

出版时间：中国林业出版社

作者：本社

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>

## <<粥与健康>>

### 内容概要

本书较为详细地介绍了药粥的起源、发展、煮制注意事项等，还介绍了常见病症的食粥辅助疗法。本书内容丰富，通俗易用，实用性强。可作为广大读者饮食保健方面的参考书。

本书前言

特色及评论

文章节选

清人王孟英在《随息居饮食谱》中说：“病人产后，粥养极宜”，确属经验之谈。例如高热病后，往往出现伤津，阴液不足，中医常用养阴清热的中药以善病后。

## <<粥与健康>>

### 书籍目录

上篇 药粥保健基本知识

第一节 药粥的源流

第二节 药粥的应用

第三节 药粥的煮制与服食

下篇 家庭常见食粥辅助疗法

一、减肥

二、美颜润肤

三、皮炎

四、湿疹、痤疮

五、失眠、健忘、神经衰弱

六、聪耳明目

七、牙痛

八、口腔保健

九、鼻炎

十、咽喉肿痛

十一、头痛、眩晕

.....

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>