

<<延年益寿食疗方>>

图书基本信息

书名：<<延年益寿食疗方>>

13位ISBN编号：9787506731409

10位ISBN编号：7506731401

出版时间：2005-1

出版时间：中国医药科技出版社

作者：周俭,任洁

页数：45

字数：40000

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>

## <<延年益寿食疗方>>

### 内容概要

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在增强，正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，因此，将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”，“药补不如食补”。

在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，得到身体的滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的；而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。

鉴于此，我们组织策划了这套图文并茂，集科学性、实用性为一体，制作精美的《食疗保健康系列》丛书。

该丛书共40个品种，继2004年5月份首批推出20个品种后，现推出第二批共20个品种，主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。

该丛书具有以下特点：（1）所选配方原料搭配科学，易于购买，方便操作。

（2）图片与文字形成紧密结合。

文字精炼，浅显易懂，指导性强；彩图与文字结合，给人以直观、赏心悦目的视觉效果。

（3）结构安排新颖合理，内容中西医并重。

每道菜均分设了主料、配（辅）料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块，重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。

希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问，吃出健康！

<<延年益寿食疗方>>

书籍目录

小常识金针胡萝卜炒猪肝洋葱肉丝大蒜烧茄子干煸扁豆桑椹枸杞炒虾仁荸荠烧黑木耳芝麻肉丝枸杞虾仁烧豌豆豆腐酿肉核桃仁韭菜炒鲜虾黄豆鸡腿汤山药肉片汤藕枣生地猪骨汤芝麻糊双菇竹笋汤桂圆黑豆红枣汤黑木耳滋补汤豌豆花生粥红薯山药小米粥山药红枣粥

<<延年益寿食疗方>>

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>