第一图书网, tushu007.com

<<冬季食补>>

图书基本信息

书名：<<冬季食补>>

13位ISBN编号：9787530833711

10位ISBN编号：7530833715

出版时间：2003-1

出版时间：天津科学技术

作者：黄建民主编

页数：77

字数：10000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书人与自然界的关系密切。
春生，夏长，秋收，冬藏，是大自然的规律，是一年四季的特点。
根据“人与天地相应”的理论，人体必须适应四季的变化。
冬季是寒冷的代名词。
那什么是冬季？
具体说来，它是一年四季的最后一季，包括农历的十月至十二月，是指从立冬开始，直到立春的前一天为止这一阶段。
冬季食补的好处是，由于季节和机体的缘故，可使食物中的养分更好地被身体吸收和利用，从而达到强身祛病的目的。

<<冬季食补>>

书籍目录

编者的话
上编 冬季养生保健食物补法
美容
核桃仁粥
菜豆猪皮汤
胡萝卜红枣鸡汤
柿饼瘦肉胡萝卜粥
灵芝枸杞酒
猪油蒸红枣
鸡骨鱼翅汤
西瓜籽桂桔散
银耳参羹
五元鸡肉粥
醋黄豆
鲜奶鲤鱼
玉米须炖乌龟
佐肴佳话：美国总统与灵芝
美发
黑豆柠檬片
核桃芝麻糊
山萸肉乌发粥
首乌核桃猪脑饮
杜仲羊肉生发汤
佐肴佳话：核桃与婚嫁
护肤
明目
聪耳
健齿
健脑益智
防老抗衰
儿童保健
女性保健
老人保健
性保健
下编 冬季常见病、慢性病的食物疗补
传染病
心脏与血管疾病
呼吸系统疾病
泌尿系统疾病
消化系统疾病
血液病
内分泌疾病
外科疾病
骨科疾病
儿科疾病

第一图书网, tushu007.com

妇科疾病
口腔与眼、鼻、喉疾病
神经精神科疾病
皮肤病

第一图书网, tushu007.com

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