

<<看体质喝汤1000款>>

图书基本信息

书名：<<看体质喝汤1000款>>

13位ISBN编号：9787533753412

10位ISBN编号：7533753410

出版时间：2011-11

出版时间：安徽科技

作者：梁登峰 编

页数：278

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>

## <<看体质喝汤1000款>>

### 内容概要

本书中介绍了1000款营养美味的养生汤水，配合简明扼要的制作方法，令读者在忙碌的工作生活中，也能轻松享用到适合自己的养生食疗。

全书分为养生保健与祛病食疗两部分，养生保健着重不同人群，如学生、老年人、孕产妇等的养生需求，祛病食疗着重各种疾病的日常调理需要，如高血压病、糖尿病、冠心病等。

书中最大的特色是加入了体质分类，不同体质的人即使患的是同一疾病，处方用药也大不相同，在养生上也是如此。

编者在每一款养生汤水的介绍中都标示了适宜人群，更符合现代的养生需求。

根据附录的《中医体质分类与判定》，读者可以简明清晰地判定体质，因人制宜，喝对汤保健康。

## &lt;&lt;看体质喝汤1000款&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一篇 强身健体汤

## 学生健脑

白果腐竹煲猪肚汤  
 川芎玉竹排骨汤 甘麦瘦肉大枣汤  
 杜仲田七炖鱼肚汤 莲藕黄豆煲鱼头汤  
 海参鹌鹑蛋汤  
 枸杞叶煲鲫鱼汤 花菇苦瓜煲凤腿汤  
 豆腐大蒜鱼头汤  
 桑白皮川贝雪梨汤 天麻炖猪脑汤  
 番茄土豆煲排骨汤  
 无花果猪肚汤 法式土豆汤  
 木瓜煲鲫鱼汤  
 鳝丝平菇汤 虾仁豆腐蛋汤  
 桑叶煲猪肝汤  
 希腊米饭汤 益智仁淮山药煲老鸭汤  
 番茄萝卜汤  
 日本花菇鲜鲍炖海参汤 雪耳椰肉老鸽汤  
 三文鱼杂烩汤  
 昆布黄豆鱼头汤 脱脂奶炖鸡汤  
 鲫鱼海底椰汤  
 桂圆肉虫草炖斑鸠汤 曼哈顿杂烩蚬汤  
 淮山药益智仁煲鸡汤  
 苹果生鱼汤 益智仁牛肉姜汤  
 三鲜汤  
 核桃莲子猪腰汤 天麻鱼头豆腐汤  
 首乌把子鸡脚炖塘虱汤 菟丝子煲猪腱肉汤  
 玉米须萝卜马蹄汤  
 花生木瓜猪腱汤 白茅根马蹄瘦肉汤  
 男性保健  
 肉桂鸡肝汤 枸杞煲羊肉汤  
 雪花鸡汤 肉苁蓉鲤鱼汤  
 当归牛尾汤  
 豆腐鳙鱼头汤 牡蛎桑枣汤  
 广式龙虾汤  
 鲜人参炖鸽肉汤 猪腰枸杞汤  
 猪尾党参汤  
 沙锅蹄花汤 石蛤炖花胶汤  
 花胶炖鸡脚汤  
 胡萝卜羊肉汤 杜仲炖猪腰汤  
 天麻人参牛筋汤  
 响螺墨鱼猪骨汤 猪脚冬瓜汤  
 陈良砂仁午旺汤  
 韭菜羊肝汤 杞子党参龟炖老鸽汤  
 杞子桂圆星马牛尾汤  
 桂圆鲜虫草炖野生雀汤 杜仲金樱煲猪尾汤

<<看体质喝汤1000款>>

党参把子炖海参汤

.....  
第二篇 祛病食疗汤  
附录

<<看体质喝汤1000款>>

编辑推荐

《看体质喝汤1000款》编辑推荐：国内首本标明适宜体质的汤谱，每款汤水加入了中医解读、养生提醒、体质提示三项内容，因人制宜，喝对汤保健康。

<<看体质喝汤1000款>>

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>