

<<家常养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<家常养生食谱>>

13位ISBN编号：9787534119101

10位ISBN编号：7534119103

出版时间：2002-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：林秋香

页数：83

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>

<<家常养生食谱>>

内容概要

中医的饮食疗法是利用“药食同源”的原理，通过食物的药理作用来养生保健、治疗疾病。饮食疗法在我国源远流长。

《神农本草经》就将红枣、莲子、蜂蜜、山药、龙眼肉、盐、葱白等列入药物，用来治病；《黄帝内经》也记载了用药膳治病；汉末著名的医学家张仲景先生，把生姜、红枣、羊肉、小麦等列入治疗的方剂之中；康代名医孙思邈还在《千金要方》的“食治”一卷中简述了饮食疗法，介绍了一百多种食物的医疗作用；本书针对一般家庭，介绍了36道精美的保健养生食谱，并配有简单易懂的做法说明及养生建议。

<<家常养生食谱>>

书籍目录

推荐序
作者序
青春族食谱
上班族食谱
妇女食谱
银发族食谱
季节食谱
腐香肉卷
材料
药材
做法
烹调要点

<<家常养生食谱>>

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>