

<<四季养生食谱1001例>>

图书基本信息

书名：<<四季养生食谱1001例>>

13位ISBN编号：9787536688292

10位ISBN编号：7536688296

出版时间：2007-6

出版时间：重庆出版

作者：《健康生活1001》编委

页数：255

字数：432000

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>

## <<四季养生食谱1001例>>

### 内容概要

**饮食养生亦有道** 根据四季气候变化和季节与人体脏腑的对应关系,精心安排每个季节的养生菜、养生汤、养生粥,让您在掌握烹饪手艺的过程中还能了解各种食材的营养价值和保健功能,使身体顺应春夏秋冬阴阳消长的规律,适应寒热温凉的气候变化,保持身体健康。

**关怀也贴心** 四季交替,气候变化无常,人体容易受四季之邪气侵袭,本书安排的季节常见病预防调理食谱和“贴心关怀”小栏目能让您和您的家人轻松避开四季常见疾病。

提供美食的同时,及时送上贴心关怀。

**养生知识全知道** 根据季节气候特点,适当运动,以调节身体机能,同时,积极调摄精神状态和饮食起居也很重要。

掌握这些知识,您就可以成为家庭的养生专家。

## <<四季养生食谱1001例>>

### 作者简介

于康，北京协和医院营养科副主任医师、副教授。

现任中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中国老年保健协会专家委员会及巡讲团首席营养专家；北京市健康教育协会常务理事。

主编《食物

<<四季养生食谱1001例>>

书籍目录

第1章 春季养生食谱 春季温补菜 春季温补汤 春季温补粥 春季常见病预防调理食谱 流行性感冒预防调理食谱 过敏性鼻炎预防调理食谱 春季气候特点与养生 春季养生全攻略 谨防春季常见病 春季养肝好时机 养肝食谱 第2章 夏季养生食谱 夏季生津菜 夏季生津汤 夏季生津粥 夏季常见病预防调理食谱 中暑预防调理食谱 泄泻预防调理食谱 夏季气候特点与养生 夏季养生全攻略 谨防夏季常见病 夏季养心好时机 养心食谱 第3章 秋季养生食谱 秋季滋阴菜 秋季滋阴汤 秋季滋阴粥 秋季常见病预防调理食谱 慢性咽炎预防调理食谱 胃、十二指肠溃疡预防调理食谱 秋季气候特点与养生 秋季养生全攻略 谨防秋季常见病 秋季养肺好时机 养肺食谱 第4章 冬季养生食谱 冬季滋补汤 冬季滋补粥 冬季常见病预防调理食谱 哮喘预防调理食谱 冠心病预防调理食谱 冬季气候特点与养生 冬季养生全攻略 谨防冬季常见病 冬季养肾好时机 养肾食谱

<<四季养生食谱1001例>>

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>