

## <<日常生活保健方>>

### 图书基本信息

书名：<<日常生活保健方>>

13位ISBN编号：9787543923065

10位ISBN编号：7543923068

出版时间：2004-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：卓文

页数：288

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>

## <<日常生活保健方>>

### 内容概要

随着社会的发展，人们的生活观念在逐渐改变，健康意识逐渐加强。在日常生活中，人们不仅仅满足于通过一日三餐来补充身体所需的能量，而是通过膳食的合理调配，获取机体所需的各种营养物质，以均衡营养、增进健康。

本书共分两个部分：

第一部分，首先介绍了饮食与健康之间的关系，并从食物的药性及功效、人的体质、季节的差异等方面论证了“医食同源，食药同用”的原则；其次，简明扼要地介绍了食疗的源流、作用、特点以及食疗烹调方法，并对食疗品进行了分类，以便读者检索。

第二部分，详细地介绍了日常生活中的保健常识及常见疾病的病理和治疗方法。比如如何养颜润肤、乌发、聪明耳目、强身健体、延缓衰老、益寿延年等，对脚气病、醉酒、中暑、呃逆等的饮食疗法也作了介绍，并根据不同的症状列出了相应的食疗方。读者可以根据实际情况加以选用，相信一定会有所收益。

## &lt;&lt;日常生活保健方&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 日常生活与保健 1一、日常生活与保健 1 (一) 饮食与健康 1 (二) 食物的药性与功效 3 (三) 体质与饮食 10 (四) 四季保健饮食须知 12 (五) 饮食与养容 16二、食疗概述 16 (一) 食疗的流 17 (二) 食疗的作用 18 (三) 食疗的特点 20 (四) 食疗烹调方法简介 22 (五) 食疗品分类 28

部分 日常生活保健食疗方 35 一、养颜润肤方 35 红枣美容粥 35 红枣百合粥 36 大豆核桃粥 36 除褐容粥 38 嫩肤茶汤 39 红枣木耳汤 39 除皱丝瓜汁 40 胡萝卜苹果香菜汁 41 鸡肉玉米汤 42 豆浆鸡蛋笋炒肉片 43 阿胶红枣核桃羹 44 鲜笋烧海参 45 椰子鸡块 46 香椿芽拌豆腐 47 马齿苋炒黄豆芽 48 果片 48 栗子红枣蜂蜜羹 49 白萝卜汁 50 凉拌绿豆芽 50 除皱三汁饮 51 薯茄梨汁 52 参姜蜂蜜茶 53 猪瘦肉粥 54 面白散 55 除皱美容汁 56 菊花粥 56 生姜汁 57 桃花散 58 柿饼方 58 美容桃百合粥 59 花生猪皮冻 60 荔枝蜜 61 祛斑桃花散 62 冬瓜子散 63 樱桃香菇 63 柠檬醋茶 64 僵蚕生菊花僵蚕玉竹茶 65 除痘美容霜 66 除疣美容液 67 牛奶蛋白羹 68 芦荟汁 68 二、乌发美发方 69 枸麻粥 69 黑豆核桃桑葚粥 70 核桃乌发丸 71 首乌桑葚汤 71 蒲公英黑豆糖 72..... 三、美唇护唇方 9 汤 92 银耳汤 92 蜜酿白梨 93 四、口气清新方 93 生芦根粥 94 藿香粥 95 荔枝粥 96 薄荷粥 96 麦罗汉果陈皮汤 97 杏仁冻 98 米粉蜜糕 99 柚子瘦肉汤 99 杨梅酒 100 五、去皱防老方 101 桑葚葡萄香蕉奶糊 102 薏米山药大枣粥 103 银耳菊花糯米粥 104 薏苡仁莲子百合粥 105 美肤去皱饮 106 杏仁芝麻糊 107 大枣百合粥 108 六、去黄褐斑方 109 桃仁牛奶芝麻糊 110 美肤汁 111 猪肾米粥 112 牛奶饮 112 九、强身增力方 168 健脑核桃粥 169 凉拌石花菜 170 油炸山药块 170 益智蜜汁果脯 171 山卷 172 茯苓烧胖头鱼 173 桂圆鸡蛋羹 174 枸杞炒鸡蛋 175 十一、聪耳方 175 十三、失音方 203 十五、食疗方 212 十六、健胃消食方 219 十七、延年益寿方 234 二十、神经性皮炎方 260 二十一、荨麻疹食疗方 266 二十二、脚气食疗方 272 二十三、酒醉酒毒方 281 二十四、烧烫伤食疗方 285

## <<日常生活保健方>>

### 媒体关注与评论

书评健康是我们大家共同关注的问题。  
每个人都希望自己远离疾病，永远健康。  
然而病菌无处不在，我们随时都有感染疾病的可能。  
俗话说：“人无百日好，花无百日红。”  
可见，生病又是十分常见的。  
而对一般疾病，并不都需要采用药物治疗，通过饮食同样能达到预防和治疗的效果。  
从日常生活保健的角度出发，我们撰写了这本日常生活实用手册。

## <<日常生活保健方>>

### 编辑推荐

健康是我们大家共同关注的问题。  
每个人都希望自己远离疾病，永远健康。  
然而病菌无处不在，我们随时都有感染疾病的可能。  
俗话说：“人无百日好，花无百日红。”  
可见，生病又是十分常见的。  
而对一般疾病，并不都需要采用药物治疗，通过饮食同样能达到预防和治疗的效果。  
从日常生活保健的角度出发，我们撰写了这本日常生活实用手册。

<<日常生活保健方>>

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>