

<<我家食材养生方>>

图书基本信息

书名：<<我家食材养生方>>

13位ISBN编号：9787547815472

10位ISBN编号：7547815472

出版时间：2013-3

出版时间：上海科学技术出版社

作者：裴璐

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>

<<我家食材养生方>>

内容概要

自古以来，人们在日常生活中认识到，饮食是治疗某些疾病的重要辅助手段，有的食材甚至本身就是治疗疾病的“药物”。

民间在食材养生治病方面积累了十分丰富的经验，并为历代医家所认可。

《新民晚报》“我家厨房”栏目，得到来自千家万户的读者支持，收集了来自读者的2多例

<<我家食材养生方>>

书籍目录

一、四季养生食谱春季夏季秋季冬季二、不同人群食谱老年人儿童女性瘦身、排毒、护肤养颜、美发者三、对症食谱心、脑、血管肺、气管、支气管脾、胃、肠肝、肾眼、鼻、耳、口、咽喉调理四、食材外用方后记

<<我家食材养生方>>

编辑推荐

《我家食材养生方》由裴璐编著，本书第一部分为长效菜。一年四季有寒热温凉之别，食物性能也有清凉、甘淡、辛热、温补之异，故饮食摄入宜顺应四季而调整菜谱。

书的第二部分为派对菜。

即根据不同的对象汇编的系列菜谱。

食性与药性相同，可分为寒、凉、温、热，饮食忌适要根据食物之性和身体素质来选择。

书的第三部分为特殊菜。

这类菜谱具有针对性。

由于食物的种类多种多样，所含的营养成分各不相同，只有做到适己调配，缺什么补什么，少什么加什么，这样才是合理的。

这里需要说明的是，食疗是一个非常漫长的过程，而且各人的体质不相同，适他并非适己。

再者也不要指望药都没吃好的病，靠它一吃病除。

书的第四部分为巧用食材来调和身体的不适部位。

具有实用性。

<<我家食材养生方>>

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>