

<<中餐饮食疗法精选800例>>

图书基本信息

书名：<<中餐饮食疗法精选800例>>

13位ISBN编号：9787801581792

10位ISBN编号：7801581792

出版时间：2002-03

出版时间：蓝天出版社

作者：参考消息报社

页数：454

字数：382000

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>

<<中餐饮食疗法精选800例>>

内容概要

药补不如食补。

药膳是我国传统医药与烹调相结合的经验总结，以食物和药物为原料，经过烹调制成一种具有食疗作用的膳食。

药膳既具营养价值，又有防治疾病、强身健体的功效。

以功能区分，药膳可分为治疗疾病、滋补强身和延年益寿三大类。

中医的阴阳理论认为，事物存在互相对立却又统一的情况，这一理论可用于指导饮食养生。

因为食物也分阴阳，如鸡走陆地，鸡蛋属热；鸭游水中，鸭蛋属凉。

故鸡蛋有补血作用，鸭蛋则性味甘、凉，能清肺，滋阴。

一年四季也分阴阳，春夏属阳，秋冬属阴，但阳中有阴，阴中有阳，四季转化。

中医强调气血，气属阳，血属阴，食过量的水果不但不能减肥，反而增加体内的阴气，减低身体的能量，令气机紊乱，气虚血弱，新陈代谢不佳，致人体虚胖。

《中餐饮食疗法精选800例》一书中的食疗谱，主要取材自港澳台及部分海外中文报刊，经文字加工而成。

多选取适合内地实际操作的烹调方法，如配料的选购，营养价值的配制等。

药膳主要是起保健和辅助药物治疗的作用，有病还是要去医院医治，以免耽误了病情。

<<中餐饮食疗法精选800例>>

书籍目录

猪肉类食疗谱 红丝线瘦肉汤清热止咳 丝瓜瘦肉汤清热利肠 栗子瘦肉汤益气养血滋阴 莲子芡实瘦肉汤补脾固肾 柳根瘦肉汤滋阴润燥祛风 桃树根瘦肉汤行血破血 里脊肉薏米汤补肾健脾 葛花扁豆淡菜瘦肉汤治肺胃积热 荷叶沙参肉降脂减肥 凤眼果瘦肉汤温胃健脾 山楂枸杞瘦肉汤活血祛淤 荷叶猴头瘦肉汤清热解暑 猴头菇淮山药肉片汤治气血衰弱 金针菜蛋花肉清热利尿 珍珠笋银耳瘦肉汤治高血脂 山药栗子肉健脾益气 海参花胶瘦肉汤补肾益精 蚕豆冬瓜汤利湿退肿 海参肉苡蓉炖瘦肉养血润肠 人参麦冬瘦肉汤治心烦失眠 白兰花瘦肉汤治前列腺炎 藤菜瘦肉汤治口苦胸闷 剑花芡实瘦肉汤治咳嗽 生地马蹄豆腐肉汤治高血压 无花果马蹄瘦肉汤利咽止咳 柴葛瘦肉汤清热生津 丝瓜蘑菇肉片汤清热疏肝 芹菜萝卜瘦肉汤平肝清热 莲藕花生猪肉汤止血调经 鹿茸冬虫草瘦肉汤壮元阳补气血 马蹄肉饼消肝胃燥火 核桃仁松子瘦肉汤治便秘 马铃薯肉丸降血压 参芪佛手瘦肉汤养胃行气 冬瓜金菇瘦肉汤清热祛湿牛羊肉类食疗谱禽蛋类食疗谱水产类食疗谱花卉食疗谱五谷食疗谱果蔬食疗谱茶饮食疗谱其他类食疗谱

<<中餐饮食疗法精选800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>