

<<中国养生粥膳精选>>

图书基本信息

书名：<<中国养生粥膳精选>>

13位ISBN编号：9787801944887

10位ISBN编号：7801944887

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德 编

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>

## <<中国养生粥膳精选>>

### 内容概要

本书由著名养生学和营养学专家主编，运用营养学、养生学等科学原理，详细地阐述了粥膳的养生保健作用、制作与服用方法，常用粥膳的配方、制法及功效，适用于妇女、儿童、中老年人的养生粥膳，适合于春、夏、秋、冬不同季节的养生粥膳，以及常见病症的粥膳治疗等。

所选粥膳有的出自中医典籍，有的来源于民间验方，有的是作者的实践经验总结，取材容易、制作简便，养生与治病效果确切，对配制与食用粥膳具有指导价值。

适于城乡家庭、饮食行业和基层卫生人员阅读参考。

<<中国养生粥膳精选>>

作者简介

张湖德，山东寿张县人，毕业于北京中医药大学，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤学会教授，北京中国驻颜美容学院副院长、教授，哈尔滨艺术专修学院副院长兼形象设计系主任、中国美容杂志社编委、特约专家，还兼任敦煌美术馆名誉馆长、北京永南医院副院长、广州荔

## <<中国养生粥膳精选>>

### 书籍目录

第一章 粥膳的养生保健作用 一、粥——世间第一补物 二、粥膳养生源远流长 三、粥膳的功能与分类 四、从公孙无恙的“高原上的羊肉粥”看粥膳的养生作用 五、强身健体腊八粥 六、从孙中山先生爱吃猪红粥说起第二章 养生粥膳的制作与服用 一、食物的性能 二、食物的应用 三、粥膳的制作 四、养生粥的使用原则第三章 常用的养生粥膳 一、谷类养生粥膳 二、豆薯类养生粥膳 三、蔬菜类养生粥膳 四、水果类养生粥膳 五、畜禽类养生粥膳 六、水产类养生粥 七、调味品类养生粥膳 八、中药类养生粥膳 九、其他类养生粥膳第四章 增强体质的养生粥膳 一、补气养生粥膳 二、补血养生粥膳 三、滋阴养生粥膳 四、壮阳养生粥膳 五、补精养生粥膳 六、强健心脏的养生粥膳 七、使肝功能正常的养生粥膳 八、补肺健肺养生粥膳 九、健脾养胃生粥膳 十、补胃养肾养生粥膳 十一、养颜润肤养生粥膳 十二、增肥丰形养生粥膳 十三、增力健体功能的养生粥膳 十四、增强性功能的养生粥膳 十五、健骨壮腰养生粥膳 十六、抗衰老养生粥膳 .....第五章 女性养生粥膳第六章 儿童养生粥膳第七章 中老年人养生粥膳第八章 四时养生粥膳第九章 常见疾病的粥膳治疗第十章 常见病症的粥膳治疗第十一章 妇科病的粥膳治疗第十二章 治疗儿科疾病的粥膳

<<中国养生粥膳精选>>

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>