

<<保健粥自己做>>

图书基本信息

书名：<<保健粥自己做>>

13位ISBN编号：9787801946560

10位ISBN编号：7801946561

出版时间：2005-5

出版时间：人民军医出版社

作者：曾强

页数：358

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>

## <<保健粥自己做>>

### 内容概要

粥是我国人民的大众食品，食疗保健粥更是中华饮食文化的精华。

本书作者根据中医的基础理论，收集民间验方，编写收录了600余款食疗保健粥方，详细介绍了其原料配方、制作方法、功效和适用范围及服食注意事项。

本书从滋补强身、抗衰美容，儿童营养及常见病，妇女滋补和常见病，中老年常见病和一般常见病五个方面介绍粥方，便于读者根据需要制作、选食。

本书内容简明实用，适合家庭及医务人员营养配餐及辅助食疗参考。

## <<保健粥自己做>>

### 书籍目录

一、四季进补保健粥方（一）春季（二）夏季（三）秋季（四）冬季二、滋补健身花卉粥方三、养颜美容、延年益寿保健粥方四、去脂减肥保健粥方儿童保健篇一、幼儿营养粥二、儿童常见病食疗保健粥方（一）感冒（二）小儿暑热症食疗保健粥方（三）小儿厌食症（疳积）食疗保健粥方（四）小儿咳嗽食疗保健粥方（五）小儿呕吐食疗保健粥方（六）小儿腹泻食疗保健粥方（七）小儿腹痛食疗保健粥方（八）小儿肾炎食疗保健粥方（九）小儿遗尿食疗保健粥方（十）小儿多汗症食疗保健粥方（十一）小儿麻疹食疗保健粥方（十二）小儿水痘食疗保健粥方（十三）小儿湿疹、痱子食疗保健粥方（十四）小儿腮腺炎食疗保健粥方（十五）小儿鼻出血食疗保健粥方（十六）小儿口疮食疗保健粥方妇女滋补篇一、孕妇滋补粥二、孕妇常见病食疗保健粥方（一）妊娠恶阻（二）妊娠水肿（三）胎动不安和滑胎三、产妇滋补、通乳保健粥方四、产妇常见病食治疗保健粥方（一）乳腺炎（二）产后腹痛（三）产后发热（四）产后便秘（五）产后尿多尿频五、妇女痛经、闭经食疗保健粥方六、女性性冷淡和不孕症保健粥方七、妇女黄褐斑食疗保健粥方八、妇女更年期保健粥方九、妇女宫颈癌食疗保健粥方延年益寿食疗篇常见病食疗篇

<<保健粥自己做>>

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>