

<<健康食补>>

图书基本信息

书名：<<健康食补>>

13位ISBN编号：9787806197950

10位ISBN编号：7806197958

出版时间：1999-10

出版时间：广西科学技术出版社

作者：秦一洲

页数：160

字数：60400

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>

## <<健康食补>>

### 内容概要

本书是《家庭保健食谱》系列之《健康食补》，内容有：日常进行食补毋须采用较大量补药、食补即为日常饮食·要戒不良饮食习惯、患感冒发烧及月经来源不宜进补、体质与年龄不同的人进补方式也不同、冬令进补·容易被人体吸收及贮藏、冬季进行补以补肾健身增强体质为主、体质虚弱患慢性病患者应在春季进补、秋天干燥容易伤及肺脏·导致阴虚、腐坏变质的食物不能治病·反而对身体有害等。

## &lt;&lt;健康食补&gt;&gt;

## 书籍目录

日常进行食补毋须采用较大量补药食补即为日常饮食·要戒不良饮食习惯患感冒发烧及月经来潮时不宜进补体质与年龄不同的人进补方工也不同冬令进补·容易被人体吸收及贮藏冬季进补以补肾健身增强体质为主体质虚弱患慢性病者应在春季进补秋天干燥容易伤及肺脏·导致阴虚腐坏变质的食物不能治病·反而对身体有害补品能改善体质·胃口亦自然大增过量服食补品·容易引致出汗盗汗病后体虚当进补·平日食补则强身食补前要了解各种食物的不同之处牛筋乃补益炒品·强化盘骨益气血鸡肝主治夜盲症·肾虚遗尿及治漏谷类食品勿用手搓洗·要用温水煮鸡肉乃妇女佳品·能治疗月经不调男女都爱吃虾·皆因能补肾增乳黄鳝内服补虚损2·补脾益气利产妇鲫鱼能疗多种妇科病·如子宫脱垂泥鳅肥治疗肝病·糖尿及皮肤痒疹燕窝属高价补品·滋阴养颜又润燥男性多吃海参能收意想不到的效果鱼鳔俗称鱼卜·能治田性遗精滑精吃水鱼时切勿食用苋菜·蛋和鸭鸭肉可缓解慢性水肿·强体增活力鸭蛋乃妇女的廉价补品·滋阴补虚鸽蛋虽小·功效却多·可补肾解毒鸽肉功能滋肾益气·治疗中气不足鹤鹑有动物人参的美誉·疗效甚广鹤鹑蛋原来是多种疾病的滋补良药肝阳上亢者忌吃乌鸡头·翼和双脚养阴佳品乃鸡蛋·既增乳·又安胎若准备吃羊肉·千万不要食用南瓜羊肚性温·不适合体内宿热者进食羊肾又称羊腰·补气益髓治遗尿羊肝补肝·亦可治疗夜盲及眼花病.....

<<健康食补>>

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>