

<<老中医四季汤水精选 冬季>>

图书基本信息

书名：<<老中医四季汤水精选 冬季>>

13位ISBN编号：9787806512838

10位ISBN编号：7806512837

出版时间：1900-01-01

出版时间：羊城晚报出版社

作者：梁佩仪编

页数：296

字数：800000

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>

<<老中医四季汤水精选 冬季>>

内容概要

传统中医的饮食疗法指出，饮食调摄必须与一年四季的变化相适应。四季是按春生、夏长、秋收、冬藏的时序变化的，表现为春夏阳气渐旺，秋冬阴气渐重，饮食则依据相生相克的原理而春食凉、夏食寒、秋食温、冬食热。

此外，传统中医的饮食疗法还将四季与五脏六腑联系起来，即春与属木的肝胆相应——春季当养肝；夏与属火的心相应——夏季当养心；秋与属金的肺相应——秋季当养肺；冬与属水的肾相应——冬季当养肾。

老中医食疗系列就是由一批富有临床经验的老中医依据四季变化的规律及其与五脏六腑的关系，从浩瀚的中医食疗宝库里精选出既可口、又有食疗功效的药膳集成。

本系列书包括《老中医春季食疗汤水精选》、《老中医夏季食疗汤水精选》、《老中医秋季食疗汤水精选》、《老中医冬季食疗汤水精选》。

本书属此系列书中的夏季食疗汤水，包括夏季食疗概述、禽畜类食疗汤水、水产海鲜类食疗汤水、果蔬素食类食疗汤水、其他类食疗汤水等五章。

我们希望本书的出版能帮助读者诸君在茶余饭后，学些中医食补、食疗技巧，达到有病治病、无病强身、益寿延年的目的，使我们的小康生活更加美好！

<<老中医四季汤水精选 冬季>>

书籍目录

前言第一章 夏季食疗概述 夏季的气候特点 夏季与人体五脏六腑的关系 夏季进补的原则 注意补充一些营养素 宜省苦增辛 饮食以温为宜 喝冷饮的学问 喝水的学问 注意饮食卫生 应健脾和胃第二章 禽畜类食疗汤水 白鸭冬瓜瘦肉汤 肉片汆黄瓜汤 紫叶牛肉汤 咸猪肉汤 三鲜猪肝汤 藕节炖排骨 里脊炖莲子 鸡片蘑菇汤 酸辣肚丝汤 芙蓉鸭胗汤 金针菇鸭血汤 鸡丝金针菇汤 五彩牛肉丝汤 苋菜肉片汤 枸杞菜瘦肉汤 粉葛猪蹄汤 扁豆瘦肉汤 凤爪猪尾花生汤 益母瘦肉汤 生地丹参瘦肉汤 慈菇瘦肉汤 蚕豆瘦肉汤 茵陈健肤汤 牛脾生地汤 无花果瘦肉汤 节瓜排骨汤 防党瘦肉汤 参须猪肚汤 莲藕猪蹄汤.....第三章 水产海鲜类食疗汤水第四章 果蔬素食类食疗汤水第五章 其他类食疗汤水

<<老中医四季汤水精选 冬季>>

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>