

<<二十四节令养生汤品>>

图书基本信息

书名：<<二十四节令养生汤品>>

13位ISBN编号：9787806526484

10位ISBN编号：780652648X

出版时间：2007-12

出版时间：南方日报

作者：余自强

页数：206

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>

<<二十四节令养生汤品>>

内容概要

春节是我国最隆重的传统节日（一般在立春前后），民间称之为“过年”。过年前，广东民间有“年廿八，洗白白”的习俗，即无论男女老幼，都要洗净身体，以迎接新年。而本品气味香甜甘润，具有洋溢肌肤、养颜增白之协效，于此时食用，可谓恰到好处。

<<二十四节令养生汤品>>

作者简介

余自强：广东省中医院药师，多年来致力于中医科普工作，出版《中药新用》《中药活用图典》《今日靓汤》等书，曾在《南方日报》、《广州日报》、《羊城晚报》开辟煲汤专栏，深受读者追捧，被誉为“岭南汤神”，在珠三角地区拥有10万女“汤粉”。

<<二十四节令养生汤品>>

书籍目录

春季 立春·立春汤品 壹 冰糖炖雪蛤 贰 “年有”汤 叁 五指毛桃煲猪脊骨 肆 椰盅炖鲜鸡 伍 鲜菊猪肝汤 陆 胡椒根煲三蛇汤 雨水·雨水汤品 壹 木棉花炖水蛇 贰 灯芯花鲫鱼汤 叁 薏米苋菜头煲鲫鱼汤 肆 老桑枝鸡肉汤 伍 白胡椒猪肚汤 陆 川芎白芷炖鱼头汤 惊蛰·惊蛰汤品 壹 鱼腥草猪肺汤 贰 蚝豉淮山芡实老鸭汤 叁 生地天冬猪肝汤 肆 辛夷花鸡蛋汤 伍 地胆头猪瘦肉汤 陆 春砂仁猪扇骨汤 春分·春分汤品 壹 北芪虾仁龙骨汤 贰 葱白豆豉葛根汤 叁 猪蹄筋黄豆汤 肆 赤小豆桑白皮鲫鱼汤 伍 薏米煲老鸭 陆 芡实莲子沙虫汤 清明·清明汤品 壹 老黄瓜云苓煲乌蛇 贰 火炭母猪红汤 叁 塘葛菜煲生鱼汤 肆 红萝卜马蹄竹蔗汤 伍 枸杞子冬菇鸡脚汤 陆 枸杞叶猪肝汤.....夏季秋季冬季附录：常用煲汤药材、食物简明功效

<<二十四节令养生汤品>>

媒体关注与评论

春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养花，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

——(明代)张景岳 春夏秋冬，秋冬养阴。

——黄帝内经 春夏祛暑湿，秋冬防肺燥。

——广东民谚

<<二十四节令养生汤品>>

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>