

<<家庭药膳>>

图书基本信息

书名：<<家庭药膳>>

13位ISBN编号：9787806612767

10位ISBN编号：7806612769

出版时间：2000-12

出版时间：上海远东出版社

作者：金焯

页数：207

字数：152000

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>

<<家庭药膳>>

内容概要

走进药膳美食园，你可以吮吸天地精化，品味健康人生。
于美味品尝之中，与健体强身和容颜焕发同行，何乐而不为呢？

<<家庭药膳>>

书籍目录

一 四季滋补药膳 春补养肝：温补阳气正当时 万物复苏时应柔肝养血 多食甜，少食酸 春补药膳方 夏补益脾：用清润之食以益阴 进补原则是去心火 民间常吃绿豆百合汤 西瓜皮是夏令健脾最经济的药膳 夏补药膳方 秋补润肺：清淡滋润以防燥 芝麻是当令的好食品 推荐几味中成药 秋补药膳方 冬补养心：“冬补三九”不能错过 羊肉粥可经常烧食 养肾护肾有方法 冬补药膳方二 营养药膳 健脑补脑需要营养素…… 孕产妇营养：为了母亲和宝宝的健康 补肾壮阳是男性滋补调养的重点 补血的关键为补铁 健肤养颜是一门综合性的美容艺术 头发美在外，全身气血通是根本 延年益寿自由有妙方 预防骨质疏松，从40岁时就应开始 儿童营养：精心调养小宝宝 三病症药膳 癌症是可以通过合理饮食来预防的 肥胖症：减肥要有毅力和耐心 高血压：每天空腹吃糖醋大蒜 冠心病：多吃鱼类及蔬菜 糖尿病：控制血糖有良方 补养好肺气可以长寿 护肝柔肝：食甜不食苦，保肝应戒怒 养胃须养气 甲状腺肿大与甲状腺功能亢进：缺碘与多碘 儿童佝偻病：最简单又有效的方法是多晒太阳

<<家庭药膳>>

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>