

<<瓜果全密码>>

图书基本信息

书名：<<瓜果全密码>>

13位ISBN编号：9787806668764

10位ISBN编号：7806668764

出版时间：2007-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：姚海扬 主编

页数：103

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>

## <<瓜果全密码>>

### 内容概要

随着社会高节奏的发展和人们生活水平的提高，人类的疾病谱正在发生改变，“现代文明病”、亚健康状态等慢性病逐渐出现。

与此相适应，寓养生、预防、治疗、康复、保健于一体的医疗模式已成为人们的主导观念，人们对健康的认识亦发生了转变，在渴望延年益寿的同时更加注重对高质量生活的追求。

本书详细介绍了50种蔬菜的健康新煮意、美容小秘方和药用偏方，同时药膳专家针对不同的蔬菜进行保健食疗分析，并由药膳名厨制作精美的菜样，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医药传统理论和现代营养学有机的结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

姚海扬同志在食疗药膳、养生保健领域有着丰富的经验，因此，这本书既立足实用又贴近生活；既涉及预防、医疗等领域，又涵盖食物制作等内容；既包括现代医学知识，又富含传统医学精华。

本书体例别具一格，文字通俗易懂，制作简单易学，是家庭养生保健之益友。

相信本书的问世，将对广大读者有所裨益。

## 作者简介

姚海扬，1947年生人，中医世家，高唐“树滋堂”第三代传人。

1985年在济南主持筹建山东省第一家滋补药膳饭店“齐鲁药膳楼”，研制的滋补药膳菜，誉称“鲁菜之新裁，别开肴馔之生面”。

有《家庭补身美食》、《齐鲁药膳》、《中国食疗大典》、《中国保健药膳烹调制作》、《中国经典保健药膳》、《中国性保健药膳》专著，任《中国药膳辨症治疗学》副主编、《中华现代药膳食疗手册》编委、“健康餐桌”丛书主编、“中国保健美食”丛书主编，现任中国药膳研究会常务理事、中国烹饪协会委员、中国保健食品协会会员、中国营养学会会员、中国保健科技学会会员、中国美食营养委员会委员、国际高级食疗药膳师、树滋堂山东药膳研究中心主任、山东齐鲁肴馔餐饮工作室主任。

<<瓜果全密码>>

书籍目录

白果荸荠菠萝草莓大枣番茄柑甘蔗橄榄枸杞子核桃仁火龙果哈密瓜金橘葵花子龙眼肉莲子落花生菱梨  
栗子猕猴桃芒果木瓜柠檬南瓜子枇杷葡萄苹果芡实松子山楂柿子.....

<<瓜果全密码>>

章节摘录

插图

## <<瓜果全密码>>

### 编辑推荐

本书介绍了50种的瓜果的健康新煮意、美容小秘方和药用偏方，同时药膳专家针对不同的瓜果进行保健食疗分析，并由药膳名厨制作精美的菜样，旨在把传统的饮食养生、保健防治与中国饮食文化的完美内涵有机地结合起来，把中医药传统理论和现代营养学有机地结合起来，从而达到“保健从三餐做起，防病从日常中来”的效果。

<<瓜果全密码>>

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>