

<<中华养生粥膳600款>>

图书基本信息

书名：<<中华养生粥膳600款>>

13位ISBN编号：9787807660309

10位ISBN编号：7807660309

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：施旭光 主编

页数：239

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>

<<中华养生粥膳600款>>

内容概要

食用粥膳是为了在日常生活饮食中达到养生保健的目的。

粥膳具有制作、食用方便，易被吸收，长期食用无副作用，可根据具体情况适时选用等优点，所以粥膳日益成为现代人饮食养生的首选。

粥膳养生的优点具体来讲主要有以下几个方面：（1）通过美味可口的粥膳来养生，人们乐于接受。通过选用不同的食物、药物和米谷搭配制作出来的粥膳，可让人们在享受美味可口的食物的同时起到养生保健的作用，把养生保健、防治疾病寓于日常生活之中，有备无患，防病于未然。

真可谓“一举多得”。

（2）粥膳没有毒副作用，运用粥膳养生防病，可减少疾病的发生，减少服用药物，此法对年老体弱者、儿童及孕妇尤为合适。

（3）粥膳养生所选用的原料，多是日常食物、常用的中药，来源易得，且制作简单，便于食用，既方便又实惠。

（4）粥膳养生可根据不同人的体质、年龄、性别、职业以及不同的季节、气候等因素，辨证选用食物组成，符合中医学的辨证思想和整体观念，因此是科学的养生保健方法。

<<中华养生粥膳600款>>

作者简介

施旭光，医学博士，广州中医药大学方剂学教研室教授，硕士生导师；广州中医药大学第一附属医院内科门诊主任医师；广东省高校“千百十”人才工程校级培养对象。
兼任中华中医药学会方剂专业委员会委员，《中华现代中医学杂志》编委。

长期从事中医方剂学、中医内科学的教

<<中华养生粥膳600款>>

书籍目录

粥膳的功效和原理家常煮粥知识粥膳养生饮食宜忌四季养生粥膳 春季养生粥膳 夏季养生粥膳 秋季养生粥膳 冬季养生粥膳不同体质养生粥膳 散寒养生粥膳 清热养生粥膳 补气养生粥膳 养血养生粥膳 滋阴养生粥膳 温阳养生粥膳 健脾养生粥膳 润肺养生粥膳 补肾养生粥膳亚健康养生粥膳 慢性疲劳养生粥膳 睡眠障碍养生粥膳 心神不宁养生粥膳特殊人群养生粥膳美容养生粥膳男女老幼养生粥膳潮州糜小记

<<中华养生粥膳600款>>

编辑推荐

《中华养生粥膳600款》：粥膳养生的原理，家常煮粥知识，粥膳养生饮食宜忌，介绍不同人群四季的美容养生保健粥膳。

<<中华养生粥膳600款>>

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>