

<<紅斑性狼瘡食譜>>

图书基本信息

书名：<<紅斑性狼瘡食譜>>

13位ISBN编号：9789867237323

10位ISBN编号：9867237323

出版时间：二鱼

作者：郭月英 著

页数：117

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>

<<紅斑性狼瘡食譜>>

內容概要

紅斑性狼瘡是一種慢性、易復發的全身免疫性疾病，好發於20?40歲年輕女性，女性發生率約為男性的9.5倍；它所侵犯的不只是皮膚，身體每個器官都有可能受到影響，唯有均衡的營養、適當的活動、充分的休息……才是戰勝紅斑性狼瘡的上策。

作者本身即為紅斑性狼瘡患者，二十多年來靠著持續不斷的運動與藥膳，不僅穩定控制病情，而且愈來愈健康美麗。

這本書是她親身驗證的健康實錄，一次給足您48道養生美食，道道色香味俱全，是所有蝴蝶症患者不可或缺的養生寶典。

作者簡介 主廚 / 郭月英擁有一手好廚藝和淵博中醫常識的郭月英，是台灣養生藥膳專家，本身為紅斑性狼瘡患者的她，二十幾年來，除了靠運動和中醫師老公李家雄調理的中藥之外，藥膳也是為她維持自己和一家人身體健康的重要秘訣。

她曾經做過的和正在做的事有：中國時報家庭版健康廚房專欄作者、工研醋烹飪指導顧問、華視早安新聞「養生料理」單元主講、東森電視台「藥膳食補」單元主講、郭老師養生料理負責人……。

著有《過敏兒食譜》、《肝淨美食》、《抗憂鬱食譜》、《養生粥》、《更年期食譜》等四十餘本食譜。

文字 / 陳麗玲中興大學法律系畢業，台大圖書館學碩士，曾兼任輔大、空大講師，現為專業圖書館員，長期研究傳統醫藥學，已和郭月英合著過多本養生料理。

監製 / 李家雄國立海洋大學漁業學系畢業，中醫特考及格，曾任醫學教職、醫院駐診醫師，現為李家雄中醫診所負責人、台北野雁游泳慢跑聯誼會會長、臺北市體育會鐵人三項委員會主任委員。

<<紅斑性狼瘡食譜>>

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>