

<<秋季养生汤>>

图书基本信息

书名：<<秋季养生汤>>

13位ISBN编号：9787501944552

10位ISBN编号：7501944555

出版时间：2004-9-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：赵子余

页数：111

字数：80000

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>

## <<秋季养生汤>>

### 内容概要

进入秋季，我国大部分地区气温逐渐变得凉爽宜人，气温降低，人们的食欲逐渐增强，消化能力也有所提高，此时正是弥补由于夏天气候炎热而造成营养摄入不足的好季节。

秋季各种动物肉肥味美，蔬菜瓜果种类齐全，数量又多，是安排饮食的最好时节。

不过，也容易出现营养过剩或饮食不当引起的疾病。

为预防疾病侵入，秋季饮食还需格外注意。

因为秋季养生得宜，就能为健康地度过冬天做准备。

在饮食方面，初秋这时应减辛增酸，以养肝气，中秋炎热，气候干燥，容易疲乏，此时应多吃新鲜，少油食品及富含维生素和蛋白质较多的食物，晚秋季节，天气渐凉，日常饮食要注意多摄入含蛋白质，镁，钙等丰富的食物。

本书正是从就秋季特点，系统阐释秋季养生之道，让你的饮食既科学安全，又丰富多采！

<<秋季养生汤>>

书籍目录

秋季饮食养生 秋季气候与养生 秋季气候与饮食 秋季饮食与营养 秋季养生汤谱一、蔬菜类芹菜 芹菜猪肉汤 芹菜萝卜汤芥菜 芥菜鱼片汤 芥菜瘦肉汤茄子 茄丝羊骨汤 茄片排骨汤苋菜 苋菜冬菇汤 苋菜三丝汤土豆 土豆牛肉汤 土豆鹌鹑汤茼蒿 茼蒿肉丸汤 茼蒿海米汤胡萝卜 胡萝卜瘦肉汤 胡萝卜猪蹄汤白萝卜 双萝卜羊肉汤 白萝卜海米汤菱角 菱角豆腐汤 菱角香菇汤竹笋 笋片鲫鱼汤 笋片肉丝汤山药 山药排骨汤 山药羊肉汤二、粮食果品类豆腐 豆腐肉丝汤 豆腐酸辣汤豆浆 豆浆鸡蛋汤 豆浆蜂蜜汤番薯 番薯牛肉汤 番薯菠菜汤芝麻 芝麻鸡肉汤 芝麻肉片汤黑豆 黑豆猪尾汤 黑豆羊肉汤黄豆 黄豆肉丁汤 黄豆鸡翅汤薏米 薏米猪蹄汤 薏米南瓜汤.....食用菌类富肉类禽蛋类水产类

<<秋季养生汤>>

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>