

<<对症食疗养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<对症食疗养生宝典>>

13位ISBN编号：9787506461238

10位ISBN编号：7506461234

出版时间：2010-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：郭玉梅，孙春峰 编著

页数：127

字数：120000

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>

<<对症食疗养生宝典>>

内容概要

本书共分为两大单元，第一单元针对各种病症，如感冒、便秘、失眠、贫血、高血压、高血脂、月经异常、食欲不振、骨质疏松等，推荐了各式各样的养生热饮与滋补膳食，选用的材料都是常见的中药材和每天所吃的蔬菜。

第二单元为有益健康的养生酒。

养生酒的主要功效是“治未病”，即预防疾病。

选用合适的养生药酒，每天坚持少量饮用，可维护身体健康、预防多种疾病入侵体内，达到保健养生的功效。

<<对症食疗养生宝典>>

书籍目录

对症食疗与热饮 便秘 决明子苡蓉茶/核桃芝麻粉 香油蜜茶/芦荟蜜饮 麻仁苏子茶/麦冬生玄茶 肉苡蓉麻仁茶 香油菠菜/黑芝麻牛奶 红烧香菇竹笋/蜂蜜甘薯 牛蒡炒魔芋丝/扇贝炒豌豆荚 失眠 黄花热饮/洋葱热饮 莲心热饮/桂圆百合热饮 酸枣仁热饮/双夏汤/百合蜜茶 炖人参猪心/百合银耳莲子汤 银耳木瓜排骨汤/黄花蜜枣汤 百合排骨汤/人参附片鸡汤 缺铁性贫血 四物茶/黑芝麻糊 桂圆茶/红枣莲藕汤 红枣木耳汤/黄精丹参茶 桑葚红糖热饮 花生炖猪蹄/香炒海瓜子 生姜羊肉汤/山药枸杞炖猪脑 莲藕桂圆汤/桂圆炖鸡 高血压 菊花山楂茶/洋葱皮热饮 决明海带茶/菊花绿茶 香蕉皮热饮/海带热饮 决明子热饮 胡萝卜粥 海带芽荸荠汤/枸杞炒鸡丁 凉拌三丝/菠菜拌蜇丝 低血压 消除疲劳 高血脂 月经异常 食欲不振 养颜美容 减肥瘦身 精力减退 骨质疏松 预防衰老 声音沙哑、喉咙痛 妊娠反应强身保健的养生酒 养生酒的禁忌与饮用方法 养生酒的制作秘诀强身保健的养生酒

<<对症食疗养生宝典>>

章节摘录

插图：

<<对症食疗养生宝典>>

编辑推荐

《对症食疗养生宝典》：求医不如求食系列。

<<对症食疗养生宝典>>

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>