

<<健康饮食智慧书系>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食智慧书系>>

13位ISBN编号：9787806553893

10位ISBN编号：7806553894

出版时间：2003-1

出版时间：广州出版社

作者：陈东

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>

<<健康饮食智慧书系>>

内容概要

全书共分9个篇章：

强身防病篇：滋补强身食疗，装备自己，抵抗病患

宁神安眠篇：简易菜肴，消除压力，安得乐枕

解酒醒神篇：解酒汤茶方，舒缓酒醉过敏

养颜减肥篇：不需药物，不需抽脂，靓得健康

滋补抗老篇：抗老保健食疗，令你神采飞扬

四季汤水篇：四季合用汤方，天天都要进补

夏季汤水篇：降燥去湿，补充体力

冬季汤水篇：滋润、抗寒、活血，冬季进补

菜蔬补益篇：菜蔬美食，健康低脂，迎合素食潮流

作者简介

陈东，香港十大名厨之一，是集厨艺与食疗学问于一身的饮食大家。自小学习家传厨艺，技艺高超，对中医药学有深入研究，并多次开班讲授中药学，深受欢迎。毕生致力钻研饮食中的健康学问，提倡食疗养生的美味人生兼而得之，经常受邀在报纸、电台、电视台传播益食疗方、保健养颜

<<健康饮食智慧书系>>

书籍目录

强身防病篇 金鸡肝汤强肝防病 蒲公英茶防肝病治疲劳 药糖水防治肝硬化 狗肝菜汤调理肝病 食疗健肝胃 健脾强肝汤补充体力第一 三健粉健脾 组合式健脾食疗 中芹冲熘海参降血压 粥水白焗茄子降血压清肠胃 奇异果煮汤降血压 核桃黑糯米甜粥预防心脏病 以心补心汤 定心脾两虚汤经心健脾 鸡骨田七汤强肝防病 酸梅咸汤治糖尿病降血压 紫茄子醒脑汤防癌减疲劳 蔓荆子茶防作风治头痛 五白天麻汤驱头风止头痛 坐骨神经痛汤方 半天白汤化痰 养声护喉茶清喉痛喉炎 甘桔开声茶消炎润喉 甘桔贝母汤保喉又养声 宁神安眠篇 葡萄蒸鸡补血安眠 茯神宁神治失眠 开心鸡汁专治健忘失眠 蝉蜕宁神茶安眠静心 煮茶汤清热宁神 宁神酒茶治失眠各有功效 双鲜清心安眠饮降心火解酒醒神篇养颜减肥篇滋补抗老篇四季汤水篇夏季汤水篇冬季汤水篇菜蔬补益篇

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>