

<<体质养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<体质养生食谱>>

13位ISBN编号：9787122096012

10位ISBN编号：7122096017

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业出版社

作者：采薇 著

页数：128

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>

<<体质养生食谱>>

内容概要

本书详细介绍中医体质的分类，以及9大体质的特征、形成原因、易发疾病、饮食宜忌等。对应自己的体质状况，读者可以找到适合自己的饮食调理方法。如果再能正确匹配一些性质温和的中药材，更是起到事半功倍的效果。本书以体质为主线，每种体质介绍了十余道有调理功效的食疗方，并详细讲解选用食材或药材的养生保健作用，让读者学会适合自己的食补方法。

<<体质养生食谱>>

作者简介

采薇，大众健康读物资深策划人、作者，曾策划出版《3分钟蔬果面膜·护肤品》《孕产妇每周营养方案》《糖尿病饮食方案》等图书。

<<体质养生食谱>>

书籍目录

壹 [认清体质好养生]	6	九大体质特征表	9	体质的判别标准	贰 [阳虚体质养生食谱]	12				
阳虚体质的 饮食调养法	14	苁蓉羊肉粥	15	附片粥	15	生姜附片饮	16	菟丝子		
粥	16	巴戟天羊肉粥	17	黄芪山药粥	18	葱烧海参	19	泥鳅红枣汤	19	枸杞乌
鸡汤	20	黑豆腰花粥	20	松子南瓜羹	21	杜仲肉片汤	22	韭菜炒虾仁	23	核桃
仁炒韭菜	23	干果芝麻糊	24	山药烩猪肚	24	肉桂粥	25	烧鳝段	26	樱桃海鲜
沙拉叁 [气虚体质养生食谱]	28	气虚体质的 饮食调养法	30	莲子猪肚小米粥	31	小				
米鸡粥	31	桂圆鸡肉粥	32	牛肉糯米粥	32	甘麦红枣汤	33	白扁豆粥	34	党参
乌鸡汤	35	人参莲子汤	35	红薯粥	36	黄芪鲫鱼汤	36	陈皮鸭汤	37	橘皮烧牛
肉	38	白术子鸡汤	39	山药兔肉汤	39	山药糯米枣	40	莲藕鸡汤	40	香菇鸡片
	41	胡萝卜烧牛肉	42	黄豆排骨汤肆	44	痰湿体质的 饮食调养				
法	46	薏米山药粥	47	海带绿豆粥	47	白果小米粥	48	苦瓜粥	48	芡实茯苓粥
	49	山楂小麦粥	50	文蛤鸡蛋羹	51	山楂梨丝	51	甘草莲心饮	52	薏米冬瓜汤
	52	赤豆鲤鱼汤	53	丝瓜鲤鱼汤	54	萝卜鲫鱼汤	55	牛肉炒圆白菜	55	洋葱烧
牛肉	56	酸辣冬瓜皮	56	凉拌西瓜皮	57	荷叶二皮饮	58	洋参莲藕南瓜汤伍		[湿热
体质养生食谱]陆		[阴虚体质养生食谱]柒		[血瘀体质养生食谱]捌		[气郁体质养生食谱]玖		[特禀体		质养生食谱]

<<体质养生食谱>>

章节摘录

版权页：插图：

<<体质养生食谱>>

编辑推荐

《时尚美食馆·养生厨房:体质养生食谱》：阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质、平和体质。

九大体质，你是哪一种？

对号入座，找到属于自己的食疗方案，每一种体质都能找回健康与平衡。

针对中国人的九大体质，制订适合自己的养生食谱

<<体质养生食谱>>

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>