

<<汤饮养生堂1000例>>

图书基本信息

书名：<<汤饮养生堂1000例>>

13位ISBN编号：9787501961474

10位ISBN编号：7501961476

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：养生堂膳食营养课题组

页数：287

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>

<<汤饮养生堂1000例>>

内容概要

一碗精心煲炖的鲜汤，不仅可以让全家人享受到浓香醇厚的滋味，还能成为全家人的私人保健医师，对你的健康善进行主动防御，积极调理，帮人们缓解疾病带来的痛苦，远离昂贵的医药费，摆脱恼人的亚健康…… 闲情来时，红泥小火炉，细火慢炖，午后的阳光懒懒地铺在地板上，厨房里咕嘟咕嘟地小声沸腾着，那是让全家人都充满期待的美妙声音，隐约的香气泄露了汤锅里食材之间的亲密交融……

<<汤饮养生堂1000例>>

书籍目录

第一章 宁可食无肉不可食无汤 第一节 汤为健康添活力 第二节 汤中的营养成分 第三节 烹调有方味道美 第四节 分清体质喝对汤 第五节 五花八门的汤汤水水 第六节 好汤需要好器具 第七节 四季喝汤各不同 第八节 喝汤养生的注意事项 第九节 煲煮美味鲜汤的八大法则 第十节 美味鲜汤禁忌多 第十一节 汤水好伴侣——常用的养生保健药材 第十二节 汤中的主角——常用的养生保健食材 第二章 汤的中医全面养生 第一节 益气养血 第二节 养心安神 第三节 清热解毒 第四节 生津润燥 第五节 化痰止咳 第六节 通经活络 第七节 润肺补虚 第八节 健胃消食 第九节 温脾补气 第十节 活血化淤 第十一节 补肾强身 第三章 不同职业的不同汤饮 第一节 脑力劳动者 第二节 体力劳动者 第三节 久坐工作者 第四节 久站工作者 第五节 高温工作者 第六节 低温工作者 第七节 经常熬夜者 第八节 接触放射性物质者 第九节 运动量偏大者 第十节 接触粉尘较多者 第四章 全家保健汤 第一节 成熟女性 第二节 孕妇 第三节 产妇 第四节 成熟男性 第五节 年迈者 第六节 儿童 第五章 赶走亚健康 第一节 慢性疲劳 第二节 失眠 第三节 精神抑郁 第四节 健忘 第五节 便秘 第六节 内分泌失调 第七节 脱发白发 第八节 耳鸣 第九节 口臭 第十节 食欲不振 第六章 鲜汤祛百病 第七章 四季养生汤

<<汤饮养生堂1000例>>

章节摘录

插图

<<汤饮养生堂1000例>>

编辑推荐

鲜汤妙用，平凡食材煲出养生功效。
《汤饮养生堂1000例》一书在手，掌握全家健康。

<<汤饮养生堂1000例>>

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>