

<<汤粥养生堂>>

图书基本信息

书名：<<汤粥养生堂>>

13位ISBN编号：9787501978113

10位ISBN编号：7501978115

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：贾学亮

页数：239

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>

<<汤粥养生堂>>

内容概要

汤粥历来就是受到国人青睐的养生补物，从汉代起就有关于粥的记载。

历代的医学家还专门创制了许多不同作用的粥来辅助治疗疾病，医学盛典《本草纲目》中就列有50多种粥。

如今，人们的生活水平大大提高，更要将汤粥的养生功效继续传承并且发扬光大。

本书借着汤粥这一深入人心的饮食方式进行深度的分类和加工，引导大众读者不仅仅将汤粥当作一餐饭，而是能够治病养生的“药材”，让人们对于汤粥有一个全新的认识和定位。

<<汤粥养生堂>>

作者简介

贾学亮

高级营养保健师。

担负营养保健与食品安全监督工作多年，长期钻研营养保健知识和中医饮食疗法，尤精于食物营养与功能、不同人群营养保健、饮食与疾病治疗、食品安全等专业技术，并注重将中医“药食同源”的理论与普通大众的营养饮食相结合。

先后在军内外核心期刊发

<<汤粥养生堂>>

书籍目录

第一章 汤饮粥膳与养生 第二章 全家保健，不同人群的汤粥养生 第三章 赶走不适症状的汤粥养生
第四章 辅助食疗，常见疾病的汤粥养生 第五章 中医体质对症汤粥食疗 第六章 四季有别，24节气
汤粥养生 第七章 汤粥美容，养出水当当的娇美容颜

<<汤粥养生堂>>

章节摘录

插图：

<<汤粥养生堂>>

编辑推荐

《汤粥养生堂》知识点丰富全面，涵盖汤粥制作材料、营养成分、制作方法、养生功效等方面的内容，具有很强的实用性和可操作性。

《汤粥养生堂》全彩印刷，精美的设计、优质的图片，在为读者提供方便快捷的实用方法的同时，更具视觉上的愉悦感，让读者能够获得休闲和健康双丰收。

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>