

<<新编滋补汤粥1688例>>

图书基本信息

书名：<<新编滋补汤粥1688例>>

13位ISBN编号：9787506456180

10位ISBN编号：7506456184

出版时间：2009-6

出版时间：中国纺织

作者：养生堂膳食营养组 编

页数：238

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>

<<新编滋补汤粥1688例>>

内容概要

1000余条汤粥养生指导方案，600多个营养黄金组合，88种常用汤粥食材。

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员会，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业（六年制），毕业后一直在北京协和医院营养科致力于门诊与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

在20年的临床营养工作中。

在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，尤其对妊娠糖尿病的营养宣教与行为指导更有着深入的研究。

著有或参与编著《现代临床营养学》《哮喘病学》《临床营养学教材》《欧米伽膳食》等多部专业科研书籍及科普书籍。

多次在《八方食圣》《美食美客》等全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委，多次出任中央电视台营养宣教节目的主讲人。

<<新编滋补汤粥1688例>>

书籍目录

第一章 滋补汤粥的烹调与养生秘诀汤饮篇汤饮的种类做汤也有大讲究汤饮养生宜与忌粥膳篇粥膳的种类滋补粥膳烹调有方粥膳养生宜与忌第二章 百姓餐桌上最常见的16道美味汤粥五谷杂粮南瓜绿豆汤玉米浓汤红薯粥健康八宝粥蔬菜类二冬汤紫菜黄瓜汤南瓜粥胡萝卜小米粥水果类奶油蜜瓜汤香蕉大米粥水产类沙锅鱼头虾仁白菜粥畜禽蛋类海带萝卜排骨汤西红柿鸡蛋汤鸡蛋燕麦粥羊肝粥第三章 滋补汤粥的中医养生延年益寿益气养血养心安神健脑益智滋阴润燥补肾壮阳养肝护肝养肺护肺健脾补气健胃消食清热解毒化痰止咳通经活络活血化淤利水消肿防癌抗癌降糖降脂第四章 美容瘦身的汤饮和粥膳排毒祛痘养颜润肤美白淡斑养护秀发亮眼明眸减肥瘦身丰胸塑形第五章 四大类体质的汤粥调养方案了解人的体质热性体质的汤粥养生寒性体质的汤粥养生实性体质的汤粥养生虚性体质的汤粥养生第六章 滋补汤粥护理特殊人群的健康脑力劳动者体力劳动者经常熬夜人群电脑族孕产妇儿童老年人第七章 滋补汤粥调理常见病及日常保健血液及心血管疾病贫血高血压低血压心脏病呼吸系统疾病咳嗽感冒哮喘消化系统疾病胃痛消化不良胃及十二指肠溃疡肝胆病变胆结石胆囊炎脂肪肝肛肠疾病便秘痔疮腹泻、痢疾代谢性疾病糖尿病高血脂骨科疾病骨质疏松骨折皮肤科疾病痤疮皮肤瘙痒湿疹五官科疾病与保健中耳炎眼睛保健鼻炎口腔溃疡牙痛男性疾病与保健阳痿早泄前列腺保养妇科疾病与保健月经不调卵巢保养更年期综合征第八章 汤粥食疗亚健康失眠健忘焦虑神经衰弱耳鸣头痛精神抑郁食欲不振慢性疲劳免疫力低下第九章 汤粥养生四季备不同春季的汤粥养生夏季的汤粥养生秋季的汤粥养生冬季的汤粥养生第十章 明星食材和药材的汤粥养生鸡肉鲫鱼猪蹄冬瓜山药豆腐桂圆枸杞子人参

<<新编滋补汤粥1688例>>

章节摘录

插图：

<<新编滋补汤粥1688例>>

编辑推荐

《新编滋补汤粥1688例》精华——滋补汤粥的烹调与养生秘诀百姓餐桌上最常见的美味汤粥滋补汤粥的中医养生美容瘦身的汤饮和粥膳不同体质人群的汤粥调养方案滋补汤粥护理特殊人群的健康滋补汤粥调理常见病及日常保健汤粥食疗亚健康汤粥养生四季各不同浓浓鲜汤、滋补靓汤，带给你健康饮食的全新体验。

1000余条汤粥养生指导方案，600多个营养黄金组合，88种常用汤粥食材。

马方，北京协和医院营养科主任，北京营养学会常务理事，中华医学会北京分会临床营养专业委员，北京卫校学术委员会主任委员，中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任，中国烹饪协会营养执委，美食专业委员会理事，北京烹饪协会理事。

1987年毕业于北京大学医学部公共卫生专业（六年制），毕业后一直在北京协和医院营养科致力于门诊与科研工作至今；2005年毕业于中国人民大学公共管理学院MPA研究生班。

在20年的临床营养工作中。

在常见病的营养支持与治疗、大众健康膳食营养管理等方面积累了丰富的经验，尤其对妊娠糖尿病的营养宣教与行为指导更有着深入的研究。

著有或参与编著《现代临床营养学》《哮喘病学》《临床营养学教材》《欧米伽膳食》等多部专业科研书籍及科普书籍。

多次在《八方食圣》《美食美客》等全国知名大型电视烹饪大奖赛中担任营养评委，多次出任中央电视台营养宣教节目的主讲人。

<<新编滋补汤粥1688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>