

<<失眠食疗方>>

图书基本信息

书名：<<失眠食疗方>>

13位ISBN编号：9787506729482

10位ISBN编号：7506729482

出版时间：2004-5

出版时间：中国医药科技出版社

作者：周俭/任洁 编

页数：43

字数：35000

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>

<<失眠食疗方>>

内容概要

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。

在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。

而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。

鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。

该丛书的特点：(1)图文并茂，彩图视觉效果好；(2)文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成品的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。

希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

<<失眠食疗方>>

书籍目录

小常识莲参汤参归猪肝汤绞股蓝红枣汤桂圆莲子汤八宝粥山药桂圆粥桑葚红枣羹雪梨百合参归炖猪心龙眼百合煲鸡蛋枸杞炒猪心莲子百合煨猪肉黑木耳蒸瘦肉莲子鸡丁美味黄花鱼银耳鹌鹑蛋五子鸡人参鸡片

<<失眠食疗方>>

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>