

<<姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查>>

图书基本信息

书名：<<姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查>>

13位ISBN编号：9787510115776

10位ISBN编号：7510115779

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：郑育龙

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>

## <<姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查>>

### 内容概要

《姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查》内容具体丰富，囊括姜、葱、蒜、醋、酒、茶神奇功效、使用方法、注意事项及与之相关的验方、单方等各方面的内容，且简单易懂，是现代家庭必备的养生疗疾掌中书。

集中收录了古今医药典籍、民间偏方、单方、验方中有保健、疗疾作用的姜方、葱方、蒜方、茶方、酒方、醋方，诸方都切实有效、易于制取。

<<姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查>>

作者简介

郑育龙，国家一级营养师、健康管理师、国际东方营养药膳学会常务理事、中国营养学会会员、青岛科学技术协会营养专家、百度学术委员会委员、新浪微博名人堂知名营养师、健康传播风尚人物。

## &lt;&lt;姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 姜·葱·蒜小常识 认识神奇的姜 经常吃姜,不用医生开药方 姜的选购与储存技巧 姜的食用禁忌  
 姜之美食推荐 这样吃葱最健康 民间有“一日不可无葱”之说 葱的选购与储存技巧 葱的食用宜忌 葱之  
 美食推荐 大蒜——对抗疾病的灵丹妙药 大蒜是个宝,常吃身体好 大蒜的选购与储存技巧 大蒜的食用  
 宜忌 大蒜之美食推荐 姜·葱·蒜的美容偏方 亮眼明眸 美白淡斑 排毒祛痘 乌发生发 减肥瘦身 抗皱防  
 衰 姜·葱·蒜的保健疗方 养心安神 活血化瘀 生津止渴 舒筋活络 滋阴壮阳 益气养血 延年益寿 增强免  
 疫力 健胃消食 姜·葱·蒜的祛病辅方 感冒 慢性支气管炎 咳嗽 哮喘 肺炎 消化不良 呕吐 腹泻 便秘  
 腹痛 肝炎 高血压病 心脏病 中风后遗症 贫血 糖尿病 更年期综合征 慢性肾炎 尿路感染 头痛 关节炎 月  
 经不调 痛经 中暑 昆虫叮咬 扭伤 带下病 鼻炎 下篇 醋·茶·酒的神奇妙用 保健料理之醋 醋的起源 醋  
 的分类 醋的使用类型 醋的功效与应用 食醋也有禁忌 醋的选购与保存 醋之保健妙方 醋香蕉 黑醋大蒜  
 外用醋蛋液 治疣醋蛋方 白萝卜糖醋方 薤白鸡蛋蜜醋方 萝卜糖醋方 茶叶醋方 胡萝卜洋葱醋方 白糖醋  
 蛋方 小麦糊醋方 米醋泡花生 生姜醋汤 豆腐米醋方 香油醋蛋方 芝麻蜂蜜醋蛋方 消黄茶醋方 酸醋鸭蛋  
 方 猪血米醋方 大蒜白糖醋方 鲤鱼茶醋方 黄柏苍术醋方 米醋煮鸡蛋 豆腐米醋汤 热敷醋方 生黄豆醋方  
 山楂萝卜醋汤 降血糖醋蛋方 茶叶醋漱方 糖醋黄瓜卷 地龙吴茱萸醋方 红枣陈醋方 木瓜生姜醋方 绿豆  
 大黄醋方 黑木耳糖醋方 木鳖子蛋黄油醋方 酸辣漱牙水 糖醋蒜 豆腐醋方 痛经盐醋方 花椒醋漱方 红糖  
 醋蛋方 白萝卜醋汁方 甲鱼山药米醋汤 万年青叶醋方 蒜姜泡醋 香菜醋方 草莓醋方 三七醋方 马齿苋米  
 醋膏 米醋茶 吴茱萸连翘醋方 防风草醋洗方 烫伤醋洗方 红薯醋方 小麦麸醋方 四季妙饮之茶 茶的营  
 养成分表 茶的养生功效 六大茶类及其茶性 看体质喝茶 热性体质 躁性体质 寒性体质 虚性体质 实性体质  
 湿性体质 四季茶饮 春季提神醒脑茶 夏季清热解暑茶 秋季防燥润肺茶 冬季驱寒养生茶 日常保健茶饮  
 养颜美体 瘦身 醒酒 养肝明目 助眠安神 调理五脏之酒 认识药酒 家庭自制药酒的准备 条件 自制药酒  
 的方法 自制药酒需要注意的问题 常见问题答疑 养生单方酒方 菊花酒 山楂酒 黑豆酒 红枣酒 薄荷酒 黑  
 芝麻酒 薰衣草酒 红花酒 高丽人参酒 大蒜酒 干香菇酒 苦瓜酒 竹叶酒 松叶酒 洋葱酒 苹果酒 猕猴桃酒  
 橘子酒 蓝莓酒 薏仁酒 栀子酒 西红柿酒 山药酒 月桂叶酒 肉桂酒 枸杞子酒 生姜酒 荷兰芹酒 菜椒酒 麻  
 黄酒 黄芪酒 丹参酒 养生复方酒方 茴香生姜陈皮酒 枸杞子红枣菊花酒 肉桂莲子高丽人参酒 大蒜糖保  
 健酒 归元酒 香菇柠檬酒 山药松子枸杞子酒 百合根陈皮薏仁酒 山楂红花酒 枸杞子杜仲酒 苦参黄柏酒  
 葱姜酒 枸杞子生地酒 二黄冰片酒 阿胶艾叶酒 白酒鸡蛋清方 白酒鸡蛋清外用方 黑豆米酒鸡蛋方 蛋黄  
 阿胶酒 核桃枣蜜酒方 二风酒 鹿茸山药酒

<<姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查>>

章节摘录

版权页： 插图： 子姜炒肉丝 材料 猪里脊肉200克，芹菜50克，红椒1个，子姜2块。

调料 盐、料酒、干淀粉各半小匙，酱油适量。

做法 1 子姜洗净，切丝，用盐腌渍5分钟；猪里脊肉切丝，用料酒、酱油和干淀粉抓拌；芹菜去叶后洗净，切段；红椒去籽，洗净后切丝。

2 油锅烧热，入肉丝滑散，待其表面变色后盛出。

3 油锅烧热，倒入芹菜段和红椒丝煸炒，再调入盐，倒入肉丝、子姜丝，翻炒约1分钟即可。

香菜黄瓜姜汤 材料 黄瓜300克，香菜30克，姜20克。

调料 盐适量，胡椒粉1大匙，鸡精半小匙，香油少许。

做法 1 黄瓜洗净切丝；香菜洗净切段备用；姜去皮切丝。

2 锅内加适量清水，再加入鸡精、姜丝用大火煮沸。

3 下入黄瓜丝、盐，再次煮沸后，放入胡椒粉调味，最后撒上香菜段，滴入香油即可食用。

<<姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查>>

编辑推荐

《姜葱蒜醋茶酒健康妙用掌中查》从常见病病因、各种体质特点、四季养生要点等方面分析诸方的使用方法和注意事项，以便您根据自身特点选取合适自己的方，帮助您科学养生，拥有健康体魄。

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>