

<<亚健康状态食物疗法>>

图书基本信息

书名：<<亚健康状态食物疗法>>

13位ISBN编号：9787532368532

10位ISBN编号：753236853X

出版时间：2003-3

出版时间：上海科学技术出版社

作者：徐文锋

页数：199

字数：125000

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>

## <<亚健康状态食物疗法>>

### 内容概要

亚健康是当今人们普遍关心的热门话题，通过食物来解除亚健康状态的种种表现，更是广大读者的迫切愿望。

本书对何为亚健康状态及其产生的原因、危害、如何正确对待作了简要介绍，并针对疲劳、反复感冒、情绪忧郁、耳鸣、性欲减退等十六种常见的亚健康状态，介绍了450余款价廉物美、制作简单、口感良好、效果确切、安全可靠的食疗验方，供读者选用。

本书内容丰富，方法实用，文字通顺，既适合广大亚健康状态者阅读，也是临床医生、社区保健人员、营养师的理想参考书。

<<亚健康状态食物疗法>>

书籍目录

一 概述 1.何为亚健康状态 2.亚健康状态的产生原因 3.亚健康状态的危害 4.亚健康状态的种种表现 5.怎样正确对待亚健康状态二 疲劳 1.黄芪蜂蜜饮 2.太子参奶茶 3.花生豆奶 4.鸡蛋牛奶 5.蜂乳牛奶 6.冷牛奶咖啡 7.芝麻豆奶 8.鹿角胶牛奶 9.牛骨髓油茶 10.百合茯苓红枣茶 11.牛奶红参茶 12.参花茶 13.人参茶 14.人参五加茶 15.芝麻核桃益智仁粥 16.大枣粳米粥 17.荔枝肉糯米粥 18.鸡汁粥 19.海参粳米粥米粥 20.牛奶红枣粥 21.黄芪鳝鱼羹 22.牛筋花生羹 23.核桃栗子糊 24.芝麻首乌补脑糕 25.参芪胎盘膏 26.牛骨髓补脑膏 27.生晒参鹿胎膏 28.白参粉 29.三仁粉 30.鱼鳔粉 31.人参片噙化方 32.牛肉胶冻 33.五香牛肉 34.蜜汁山药丸子 35.红烧鳝段 36.土豆烧猪肉 37.黄芪沙锅鸡 38.黄芪山药炖乳鸽 39.五圆蒸母鸡 40.花生炖兔肉 41.百果玫瑰球 42.核桃枸杞鸡丁 43.牛骨髓煎鹌鹑蛋 44.黑芝麻鸽蛋 45.鲍鱼鸽蛋 46.黑豆芝麻泥鳅汤 47.泥鳅枸杞红枣汤 48.鳝鱼鸡汤三 反复感冒 .....四 畏寒怕冷五 情绪忧郁六 睡眠障碍七 耳鸣八 视力下降九 性欲减退十 食欲不振十一 便溏十二 排便困难十三 临界高血压十四 血糖偏高十五 体重超重十六 单纯性消瘦

<<亚健康状态食物疗法>>

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>