第一图书网, tushu007.com

<<小食疗妙治百病>>

图书基本信息

书名：<<小食疗妙治百病>>

13位ISBN编号：9787537553315

10位ISBN编号：7537553319

出版时间：2012-9

出版时间：河北出版传媒集团，河北科学技术出版社

作者：张伟，李婷 著

页数：229

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在张伟、李婷编著的《小食疗妙治百病》这本书里，我们首先就平常所吃的部分食物，对其营养以及药用功效做了说明；还配备了部分相应的养生食谱，便于读者依材施用。
其次，我们还根据人体的不同体质，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用了不同的食疗，对症立方用膳，辨证用膳。
例如，同为补肾，补肾阴虚应该食养滋阴补肾方，针对此的食疗方有猪肾黑豆汤、野鸭大蒜汤、白果全鸭、枸杞肉丝等；而补肾阳虚则应食养温补肾阳方，针对此的食疗方为羊肉补阳汤、壮阳狗肉汤、鳅虾汤等。

《小食疗妙治百病》从饮食治病的角度精心编排那些取料方便，便于烹饪加工的食疗偏方，对每一种食疗方的配方、用法及其功效进行了详细的说明。
其中大多属于易找、易买、易用、易治等“四易”方剂。

第一图书网, tushu007.com

<<小食疗妙治百病>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮保健康
燕麦——保健食品新贵族
荞麦——开胃宽肠好帮手
小麦——五谷之长可安神
大麦——心脏病良药
糯米——健脾养胃滋养品
黑米——米中之王黑珍珠
红米——体虚滋补之极品
粳米——老少皆宜的食物
小米——安神健胃小帮手
薏苡仁——美白美颜之高手
玉米——“黄金作物”珍珠米
高粱——补气清胃之高手
黄豆——豆中之王植物肉
黑豆——补肾乌发又明目
绿豆——清热解毒之良药
蚕豆——防癌抗癌健康品
豌豆——养颜抗癌之专家
红豆——红颜知己最贴心
扁豆——清肝解毒小帮手
芝麻——美容润肠之圣品
花生——高蛋白之长生果
甘薯——抗癌之王薯第一
土豆——地下人参少不了
魔芋——神奇食品助减肥
第二章 滋阴补阳，五脏食养方
心阴虚——食养补心养阴方
心阳虚——食养温补心阳方
肝阴虚——食养滋补肝阴方
肝阳虚——食养温补肝阳方
脾阴虚——食养滋阴补脾方
脾阳虚——食养温脾补阳方
肺阴虚——食养滋阴补肺方
肺阳虚——食养温补肺阳方
肾阴虚——食养滋阴补肾方
肾阳虚——食养温补肾阳方
第三章 头颈疾病食疗方
头痛
眩晕
慢性鼻炎
咽炎
牙痛
红眼病
中耳炎
鼻出血

扁桃体炎
第四章 胸部疾病食疗方
咳嗽
哮喘
冠心病
动脉硬化
第五章 腰腹疾病食疗方
慢性胃炎
胃痛
消化不良
肾炎
便秘
腰痛
妊娠呕吐
疝气
痔疮
脱肛
第六章 生殖疾病食疗方
阳痿
遗精
早泄
痛经
月经不调
闭经
子宫脱垂
带下病
第七章 皮肤疾病食疗方
冻疮
痤疮
湿疹
荨麻疹
斑秃
脚气
第八章 小儿疾病食疗方
小儿厌食症
小儿遗尿症
儿童多动症
小儿感冒
小儿肺炎
小儿夜啼
小儿腹泻
第九章 全身疾病食疗方
感冒
高血压
低血压
糖尿病
高脂血症

肥胖症
失眠
贫血

编辑推荐

购买同系列书请见：《小艾灸妙治百病（超值版）》《小穴位妙治百病（超值版）》《小偏方妙治百病（超值版）》　　《小食疗妙治百病（超值版）》特点：　　速查速用：防病治病、养生保健，分类明晰、对症查看，家庭健康宝典一本全。

一学就会：不受时间限制、不受条件局限，图文并茂、内容直观，保健一学就会。

实用简便：原料易得，制作简便，疗效显著，价格低廉，绿色安全，老百姓喜欢。

海报：

第一图书网, tushu007.com

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