

<<买对食材不生病>>

图书基本信息

书名：<<买对食材不生病>>

13位ISBN编号：9787543684508

10位ISBN编号：7543684500

出版时间：2012-9

出版时间：青岛出版社

作者：杨淑媚

页数：216

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>

## <<买对食材不生病>>

### 内容概要

杨淑媚等编著的《买对食材不生病(专家陪您逛菜市)》是一份精心设计的四季养生宝典，由精研“食补”与“时补”的知名中医师杨淑媚，与中西医整合医学专科医师蔡昆道主任，依四季当令食材为您科学调配。

《买对食材不生病(专家陪您逛菜市)》中不但有设计合理的美味食谱，更将四季常见的食材，通过专业的解析，将食材的特性、功效、禁忌、选购要领与营养成分等清晰条列，让您按图索骥，轻松养生，一年暇季拥有健康美丽。

在中医的学理上，人体的脏腑会随着春夏秋冬四季节气的转换，进行不同的循环。

要吃对食物，就必须配合各个关键时机，进行相应的调养。

各类食材依其药理与形、色，也对人体有不同的功效与益处。

当季盛产的蔬菜、水果、鱼、肉、贝、杂粮等，各有不同的属性，只要选对食材，加上专家为您做的科学搭配，即可轻松做出简单的养生料理。

享受美食是人生一大乐事，在味蕾享受之余，若顺便可以达到养生调养的功效，可谓一举两得，何乐而不为？

<<买对食材不生病>>

作者简介

杨淑媚医师 学历(中国台湾)：中国医药大学医学硕士。

经历(中国台湾)：中国医药大学附属医院中医部主治医师、中西医整合医学专科医师、针灸医学会专科医师。

现任(中国台湾)：中国医药大学北港附属医院中医部主治医师、中国医药大学讲师。

蔡昆道医师 学历(中国台湾)：中国医药大学医学硕士。

经历(中国台湾)：中国医药大学附属医院胸腔暨重症系主治医师、中西医整合医学专科医师、胸腔暨重症专科医师、职业医学讲师。

现任(中国台湾)：中国医药大学北港附属医院内科医疗部主任、中国医药大学讲师、胸腔暨重症专科指导医师。

## <<买对食材不生病>>

### 书籍目录

春季买对食材不生病

春季养生总论——阳气初发，调畅肝气

春季养生：不让疾病乘虚而入

春季要好好养肝

春季养生备忘录

春季饮食：吃什么最养生

春季最容易生的病

春季养肝：宜生长萌发美食

.....

夏季买对食材不生病

秋季买对食材不生病

冬季买对食材不生病

## <<买对食材不生病>>

### 编辑推荐

是不是吃昂贵的食物才具有养生的作用？

其实这是错误的观念。

人参、鹿茸、燕窝虽然是很珍贵的养生之品，但若不考虑体质，一味服用，反而无法达到养生的效果

。其实，许多看似平凡却有着不平凡功效的食材，就在你家附近的菜市场里，许多蔬菜、水果和鱼贝、肉类都有着不为人知的养生疗效。

在杨淑媚等编著的《买对食材不生病(专家陪您逛菜市)》里，我们将平凡的菜市场养生食材做详细的介绍，让大家在吃三餐的同时，可以兼具达到养生的效用。

本书分成四章，以四季盛产的菜市场养生食材来分类，第一章介绍春季养生食材，第二章介绍夏季养生食材，第三章介绍秋季养生食材，第四章介绍冬季养生食材。

每一章都详细介绍当季最适合食用的养生食材，包括了蔬菜、水果和鱼贝肉类。

每一种食材都详细描述了性味、功效、注意、营养成分

<<买对食材不生病>>

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>