

<<保健.食物中来>>

图书基本信息

书名：<<保健.食物中来>>

13位ISBN编号：9787801838575

10位ISBN编号：7801838572

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业

作者：林燕

页数：150

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>

## <<保健.食物中来>>

### 内容概要

怎样才能更好地进行自我保健？

这是一个非常具有诱惑力的问题。

只有在生活中根据各自体质的不同，通过合理的饮食和科学的锻炼的方法，才能促进和保证自己身体的健康。

所谓通过合理的饮食来促进和保证自己身体的健康，就是在传统中医的理论指导下，通过利用食物来营养身体，确保健康，以达到延年益寿或者辅助药物预防和治疗疾病的目的。

说得更为具体一些，就是充分利用我们每日所食用的各种食物，按照传统养生学的理论原则，通过科学的调配与合理的烹调，使饮食成为我们强身健体，防病、祛病，延年益寿的重要措施和手段。

怎么才算是合理的搭配呢？

主要还是采取中药与食物相配合的形式，通过我国独特的饮食烹调技术和现代的科学方法，制作成色、香、味、形俱全的美味食品。

## &lt;&lt;保健.食物中来&gt;&gt;

## 书籍目录

日常保健的食物调理一、日常保健有哪些方面二、如何进行日常保健三、日常保健的食物调理1. 酒炖杉皮鸡2. 杞子圆肉炖白鸽3. 千斤拔红枣鸡爪汤4. 雄鸡雪莲盅5. 碧螺老火汤6. 白菜牛百叶汤7. 杏仁粥8. 松子粥

肝脏的食物调理一、肝脏的功能二、肝部疾病的种类三、怎样保护自己的肝四、肝脏的食物调理1. 虫草枸杞淮山药羊肉汤2. 陈皮木香烧肉3. 大米榛仁粥4. 清脑羹

脾胃的食物调理一、脾胃的功能二、脾胃的主要症状三、脾胃的食物调理1. 姜桂猪肚汤2. 木耳腐竹兔肉汤3. 人参鹌鹑汤4. 龟肉莲子芡实枸杞百合汤5. 胡椒茴香牛肉汤6. 胡椒猪肚汤

气虚的食物调理一、什么是气虚二、气虚的原因是什么三、气虚的食物调理1. 人参茉莉花茶2. 太子参烧羊肉3. 八宝饭4. 山药拨粥

贫血的食物调理一、什么是贫血二、造成贫血的原因是什么三、贫血的主要症状四、贫血的食物调理1. 牛骨枸杞胡萝卜汤2. 关味鸡肉银耳汤3. 天麻炖鸡汤4. 小麦饭

肾虚的食物调理一、肾脏的功能二、肾虚的原因三、对肾虚的食物调理男性篇1. 壮阳益精虫草羊肉汤2. 胡桃粥3. 核桃仁炒韭菜4. 复元汤5. 附片蒸羊肉6. 冬虫夏草鸭

女性篇1. 芡实杞龙龟苓汤2. 皮蛋牡蛎粥3. 淮山玉竹沙参白鳝汤4. 枸杞山药地黄女贞白鸭汤5. 虾仁豆腐汤

气血双亏的食物调理一、气血在人体中的作用二、因气血双亏引起的病症三、气血双亏的食物调理1. 龙眼肉西洋参猪瘦肉汤2. 姜汁黄鳝饭3. 首乌鸡汤4. 神仙鸭

益寿延年的食物调理一、怎样才能延年益寿二、延年益寿的食物调理1. 猪肝益寿延年汤2. 参芪红枣乳鸽汤3. 长寿益元汤4. 强身延寿汤

清热润肺的食物调理一、肺的功能二、肺部主要疾病三、肺部的食物调理1. 罗汉果西洋菜猪肺汤2. 沙参玉竹老鸭汤3. 银耳冬菇猪胰瘦肉汤4. 银耳鸽蛋糊5. 玉竹童子鸡.....

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>