

<<健康饮食智慧书系>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食智慧书系>>

13位ISBN编号：9787806552933

10位ISBN编号：7806552936

出版时间：2003-1

出版时间：广州出版社

作者：陈东

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>

<<健康饮食智慧书系>>

内容概要

《饮食保健康》讲述了:滋阴去湿篇:简单食疗菜肴,补血去湿,强身养颜;五脏六腑篇:药材入饌,肝、脾、胃、肾保健疗法;止咳防感篇:汤水疗法,止咳喘、防感冒;其他小疾篇:顽疮毒、眼疾、牙根出血,——治疗;癌症食疗篇:抗癌防癌食疗秘方,生津有益。

作者简介

陈东，香港十大名厨之一，是集厨艺与食疗学问于一身的饮食大家。自小学习家传厨艺，技艺高超，对中医药学有深入研究，并多次开班讲授中药学，深受欢迎。毕生致力钻研饮食中的健康学问，提倡食疗养生和美味人生兼而得之，经常受邀在报纸、电台、电视台传授益食疗方、保

<<健康饮食智慧书系>>

书籍目录

滋阴去湿篇 梅酒煮鱼肉滋补健脾 滋补无鳞鱼补气活血 冬瓜焖白鳝补而不燥 香韭泡黄鳝壮阳补血 鸳鸯莲藕饼补血强身 补血素彩饭平肝明目 葡萄冻官燕滋润养颜 蜜饯黑刺高丽参补气血 酸枣仁鱼云汤补脑宁神 片片补益情玩物养志 细数煮酒文化 半煎煮鱼降血压 百补菊花滋补又可口 蘑菇两食益处多 凉拌双芹海蜇降血压 嗜喱鲩鱼降血压 梅子蒸鳝鲞滋补醒胃 荷包鳖滋补去湿五脏六腑篇止咳防感篇其他小疾篇癌症食疗篇

媒体关注与评论

书评滋阴去湿篇：简单食疗菜肴，补血去湿，强身养颜；五脏六腑篇：药材入馔，肝、脾、胃、肾保健疗法；止咳防感篇：汤水疗法，止咳喘、防感冒；其他小疾篇：顽疮毒、眼疾、牙根出血，——治疗；癌症食疗篇：抗癌防癌食疗秘方，生津有益。

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>