

<<中华养生粥膳600款>>

图书基本信息

书名：<<中华养生粥膳600款>>

13位ISBN编号：9787807660309

10位ISBN编号：7807660309

出版时间：2009-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：施旭光 主编

页数：239

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>

## <<中华养生粥膳600款>>

### 内容概要

食用粥膳是为了在日常生活饮食中达到养生保健的目的。

粥膳具有制作、食用方便，易被吸收，长期食用无副作用，可根据具体情况适时选用等优点，所以粥膳日益成为现代人饮食养生的首选。

粥膳养生的优点具体来讲主要有以下几个方面：（1）通过美味可口的粥膳来养生，人们乐于接受。通过选用不同的食物、药物和米谷搭配制作出来的粥膳，可让人们在享受美味可口的食物的同时起到养生保健的作用，把养生保健、防治疾病寓于日常生活之中，有备无患，防病于未然。

真可谓“一举多得”。

（2）粥膳没有毒副作用，运用粥膳养生防病，可减少疾病的发生，减少服用药物，此法对年老体弱者、儿童及孕妇尤为合适。

（3）粥膳养生所选用的原料，多是日常食物、常用的中药，来源易得，且制作简单，便于食用，既方便又实惠。

（4）粥膳养生可根据不同人的体质、年龄、性别、职业以及不同的季节、气候等因素，辨证选用食物组成，符合中医学的辨证思想和整体观念，因此是科学的养生保健方法。

<<中华养生粥膳600款>>

作者简介

施旭光，医学博士，广州中医药大学方剂学教研室教授，硕士生导师；广州中医药大学第一附属医院内科门诊主任医师；广东省高校“千百十”人才工程校级培养对象。  
兼任中华中医药学会方剂专业委员会委员，《中华现代中医学杂志》编委。

长期从事中医方剂学、中医内科学的教

<<中华养生粥膳600款>>

书籍目录

粥膳的功效和原理家常煮粥知识粥膳养生饮食宜忌四季养生粥膳 春季养生粥膳 夏季养生粥膳 秋季养生粥膳 冬季养生粥膳不同体质养生粥膳 散寒养生粥膳 清热养生粥膳 补气养生粥膳 养血养生粥膳 滋阴养生粥膳 温阳养生粥膳 健脾养生粥膳 润肺养生粥膳 补肾养生粥膳亚健康养生粥膳 慢性疲劳养生粥膳 睡眠障碍养生粥膳 心神不宁养生粥膳 .....特殊人群养生粥膳美容养生粥膳男女老幼养生粥膳潮州糜小记

<<中华养生粥膳600款>>

编辑推荐

《中华养生粥膳600款》：粥膳养生的原理，家常煮粥知识，粥膳养生饮食宜忌，介绍不同人群四季的美容养生保健粥膳。

<<中华养生粥膳600款>>

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>