

<<专家指导祛火调理特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家指导祛火调理特效食谱>>

13位ISBN编号：9787121120367

10位ISBN编号：7121120364

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：张晔 编

页数：127

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>

## <<专家指导祛火调理特效食谱>>

### 内容概要

说起上火，可能多数人深有体会。

中医指出，人体五脏六腑皆有阴阳之气，一旦阴阳失衡，人体便会上火，进而出现各种上火症状，让人痛苦不已。

若想消除上火症状，就要祛火。

本书针对不同脏腑上火制定了特效食谱，且所有食谱均由专家审定，祛火功效显著；且食材种类繁多，适合各种饮食喜好者食用。

让你在享用美味佳肴的同时，轻松祛火，还身体一片清凉。

## <<专家指导祛火调理特效食谱>>

### 作者简介

张晔，女，解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。

中国营养学会会员，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。

在报刊、杂志共发表文章100余篇，主编了《自己是最好的家庭营养师》、《冠心病患者饮食导航》等著作，与他人合作出版论著多部。

目前，工作重点从医院的营养治疗，扩大到营养教学和家庭营养知识的普及与提高，在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》和《生活大调查》、北京科教频道《养生堂》和《科学实验室》、北京文艺频道《百姓秀场》、山东卫视《养生》、天津台《天天养生》、湖南卫视《百科全说》及网上媒体等做过专题录像节目，积极宣传落实营养常识、养生保健知识，使人们吃得明白、吃得健康，减少疾病。

<<专家指导祛火调理特效食谱>>

书籍目录

绪论——绪论——吃掉体内的“火气” 测一测你上火了吗 防治上火的饮食原则 怎样吃不上火？  
宝宝上火的饮食调理 老年人上火的原因及饮食调理 Part 1 11种有效祛心火的食物 心火的主要症状及日常预防方法 绿豆 绿豆汤 苦瓜 银鱼苦瓜 白萝卜 萝卜枸杞炒鸭肝 胡萝卜 胡萝卜炒木耳 白菜 白菜粉丝汤 生菜 生菜豆皮汤 蒜末生菜 蚝油生菜 生菜蛋花汤 西瓜 绿豆西瓜粥 橙子 番茄甜橙汁 百合 雪梨百合莲子汤 白果 腐竹白果粥 莲子心 莲子心茶Part 2 26种有效祛胃火的食物 Part 3 19种有效祛肝火的食物Part 4 20种有效祛肺火的食物 Part 5 10种有效祛肾火的食物 Part 6 一年四季祛火饮食巧调理

<<专家指导祛火调理特效食谱>>

编辑推荐

一年四季，“清凉”饮食巧调理 拿来就能用的，神奇祛火穴位大揭秘

<<专家指导祛火调理特效食谱>>

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>