

<<健康美味姜>>

图书基本信息

书名：<<健康美味姜>>

13位ISBN编号：9787501949571

10位ISBN编号：7501949573

出版时间：2005-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王冰

页数：230

字数：250000

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>

## <<健康美味姜>>

### 内容概要

人们都知道姜是一个宝，不但可以作为调味料食用，还对不少疾病有一定的防治作用。不过，像本书这样，利用如此大量篇幅详细介绍姜的用途的却不多见，读了之后一定会让您大开眼界，知道姜还是老的辣！

现如今，人们越来越注意到健康对于每一个人的特殊性，只有拥有了健康的身体才能违心于事业，创造出幸福、快乐铁生活。

因此，基于人们越来越关心自身健康这一点，本书将生活中最常用、最普通的食物与健康相结合，从生活的各个角度来引导人们用最简单的方法获得最有价值、池有用的生活方式。

本书科学地阐述了姜的实用功效，清晰地列举了常见病的姜疗法，全面展示了姜的特殊保健、怡情、养生等功能，真诚推荐了从生活中悼念、整理的关于姜的奇妙效用。

本书图文并茂，既有科学作依据，也有生活实践作畏证，轻松阅读，受益无穷。

姜疗法不仅对治疗些疾病特别有效，还具有健身和美容作用。

姜在生活中有非常多小录用。

姜，是餐桌上常用的调味佳品，您可以根据个人口味和需要，依据本书中的食谱，用姜调制出多种可的菜肴。

掌握姜的养生法则，吃出品味，吃出健康！

适量食姜促健康，巧妙使用化难题；食疗西方疗疾病，科学保健有奇效！

<<健康美味姜>>

书籍目录

第一章 谈天说地话生姜 一、姜的历史 1 姜是怎样进入人们生活的 2 姜作为香辛料的使用 二、姜的选购和保鲜 1 姜的栽培风景 2 姜的品种和储藏 三、姜的基础知识 1 姜的药理作用 2 姜的基本使用知识 3 食用姜的禁忌 四、戏说生姜 1 姜在国外的发展 2 姜的趣离

第二章 姜的妙用 一、呕家圣药 1 呕家圣药——姜 二、生姜在烹调中妙用 1 姜在烹调鱼的妙用 2 姜在烹肉类时的妙用 3 姜在炒菜、凉拌时的妙用 4 姜在煮饭时的妙用 5 生姜的腌制 三、生活中的巧用 1 生活中使用生姜的小技巧 2 让生姜帮你解决生活中的小问题 四、在医疗方面的巧用 1 姜对感冒发烧的神奇药效 2 姜在治疗跌打损伤上的巧用 3 姜对治疗口腔与呼吸道疾病的特殊功效 4 其他巧用 5 姜在治疗家畜疾病上的妙用

第三章 常见疾病姜疗法 一、呼吸系统疾病 二、消化系统疾病 三、传染病 四、循环系统疾病 五、代谢性疾病 六、泌尿系统疾病 七、其他内科疾病 八、神经系统疾病 九、外科疾病 十、皮肤科疾病 十一、儿科病 十二、五官科疾病

第四章 家庭保健姜 一、健康生活与姜 二、减压与姜 三、女性保健与姜 四、男性保健与姜

第五章 家庭食谱

<<健康美味姜>>

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>