

<<春季食补>>

图书基本信息

书名：<<春季食补>>

13位ISBN编号：9787530833698

10位ISBN编号：7530833693

出版时间：2003-1

出版时间：天津科学技术

作者：黄建民主编

页数：77

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>

<<春季食补>>

内容概要

春天，春风送暖，乍暖还寒，但此时群蛰皆苏，生机盎然。春季食补应注意气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点，以清补、平补为原则，选用扶助正气或补元气的食物，如人参、银耳、大枣、鸡肉、山药、何首乌、枸杞子等。春天食补的原则，主要是根据季节气候变化的特点进补。中医很重视四季养生与食补，春季则重于“养阳”。认为只有养阳，才能顺应春季的变化，少生病或不发病。

<<春季食补>>

书籍目录

藕炖猪蹄花八宝香瓜炸芝麻薯球椿芽蚕豆大枣花生炖猪蹄荔枝烧肉核桃香菇炖母鸡红薯小米粥萝卜炖羊排归地烧羊肉樱桃银耳汤菊花鲫鱼羹鸡皮鸡骨美容汤荠菜苜蓿鸡蛋汤牛奶糯米粥 红白萝卜炖羊肉冬苋菜豆腐汤 明炉三鲜鱼头汤海米炒蕨菜蚕豆烘蛋苜蓿茵陈蒸菜芝麻枸杞糯米粥首乌泥鳅汤首乌烧羊肉韭黄干丝黑豆牡蛎粥炖鸡白菜汤枸杞子黑枣鸽蛋汤三黑乌发糊银耳豆腐春韭炒羊肝槐花野菊茶天麻鱼头粥天麻蒸蛋羹猪蹄煮豆腐黑椒牛柳决明山楂茶鸡肝银耳枸杞汤荠菜豆腐蚌肉汤苋菜豆腐鱼头汤菱白炒蛋咖喱炒笋干芦笋百合西芹炒牛柳苦瓜槐花鲫鱼汤兔肝乌鸡汤羊肾鸡肾汤柿饼核桃粟米粥西芹炒鲜虾西芹炒夏果西芹炒鱼滑 鲜菇炒豌豆莲子葡萄大枣粥玉米槐叶汤黑豆大葱汤桂圆枸杞黑豆汤羊片扒莴笋腰花双笋芋头排骨鸡肝粥荠菜菠菜柳芽汤红烧甲鱼 樱桃银耳汤荸荠炒木耳山药薏米粥银鱼炒蛋芦笋润肺汤香蘑甲鱼汤食物相克中毒图解食物胆固醇含量

<<春季食补>>

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>