

<<降脂减肥食谱>>

图书基本信息

书名：<<降脂减肥食谱>>

13位ISBN编号：9787533520274

10位ISBN编号：7533520270

出版时间：2002-10-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：黎照环

页数：72

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>

## <<降脂减肥食谱>>

### 内容概要

现今社会，由于物资极度丰富，人们普遍营养过盛，营养结构也不平衡，以致肥胖者愈来愈多，超重肥胖带来的健康问题也越来越严重。为了解决这个问题，许多医学家、生化学家和营养学家都做了许多研究，并提出许多理论和解决方法。可是，或许解决降脂减肥这个问题委实在困难，以至时至今日，肥胖人士不但没有减少，反而有增多的趋势，而肥胖所带来的并症也有增无减。本书就将带领你到一个新的减肥时代。

## <<降脂减肥食谱>>

### 作者简介

黎照环，出生于中医世家。  
早年毕业于广州中山医学院医疗系。  
毕业后一直从事医疗、教学和临床研究工作。

去香港前后，历任中山医学院临床教师，中华医学会佛山分会内科学会秘书，中国中医学会广州分会顾问医师，香港中医学会理事、学术部副主任，会立中医学院副教务长、教授，国际传统医学会副秘书长及各大中医社团顾问医师、教授，并先后为十多家报刊撰写医药专栏。

除医疗、教育外，黎医师还潜心中医中药养生保健研究，与名中医曾荣昌、梁乐昌、高岐臻等人士倡导成立“香港中医中药养生保健研究社”，编著有《减肥食疗方》和《养颜食疗方》，并收入已故中医谢永光教授出版的《香港中医发展史》一书内。

<<降脂减肥食谱>>

书籍目录

降脂减肥菜式鸳鸯无艳蛋鱼肉酿豆腐角草鱼皮蒸蛋鲛鱼肉蛋卷老少平安椒盐豆腐豆腐泡鱼肉焖萝卜番茄煮红衫麻婆豆腐百花豆渣丸炒石斑鱼块榄角蒸鲛鱼腩豉油皇桂花鱼蒸银鳕鱼蒸蟠龙白鳝清蒸海红斑高汤银鳕鱼酿土鲮鱼韭菜煮鸡血黄瓜木耳炒肉片菜心炒牛肉姜芽鸭片冬菇蒸鸡香橙鸡柳频轮鸡香菇蒂蒸肉饼甜酸牛血洋葱炒鲜菇黄瓜虾仁烩豆腐五柳海蜇丝清炒鲜笋苦瓜炒鸡蛋虾子海参榨菜炒田鸡蒜子黑豆焖鲑鱼冬菇红枣蒸兔肉卷心菜炒肉丝荷兰豆炒牛肉芥菜炒蚬肉酿节瓜头菜肉丝蒸舌鳎鱼冬菇丝烩豆腐豆腐泡煮鱼降脂减肥汤水田七煲鸡西洋参煲鸡灵芝煲鸡冬菇鸡汤（木耳鸡汤，银耳鸡汤）洋葱鸡汤苹果猪瘦肉汤萝卜煲猪瘦肉黄花菜煲猪瘦肉豆芽肉丝番茄汤白果腐竹煲猪瘦肉三莲牛肉汤番茄牛肉汤红枣牛蒡汤时菜牛丸汤山杞圆肉牛脚筋汤茄子牛鳊鱼汤香菜草鱼汤姜葱鱼头汤芹菜汤木耳红枣汤独参汤酸梅汤清补凉汤三煮菜

<<降脂减肥食谱>>

编辑推荐

人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”，的道理。

<<降脂减肥食谱>>

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>