

<<对症食疗粥>>

图书基本信息

书名：<<对症食疗粥>>

13位ISBN编号：9787535763341

10位ISBN编号：7535763340

出版时间：2011-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：邓律 编

页数：107

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>

<<对症食疗粥>>

内容概要

煮粥，我们不需要像厨师一样专业。

吃粥，我们不需要像吃药一样难以下咽。

简单而随性，好吃而便利。

不用花费做一桌鸡鸭鱼肉的盛宴的时间，不用耗费一天的精力去研究荤素搭配，请给家人准备一碗健康的粥。

合理的饮食以及食疗食养对健康、对疾病的康复肯定是有所裨益的，但就治疗而言，还应以药物、手术等治疗为主，饮食疗法只能起到辅助作用。

一旦疾病的主要矛盾解决或手术之后，饮食疗法在促进健康恢复方面将有十分重要的作用，不仅能补给营养，同时也是一种促进阴阳平衡、恢复元气的较为缓和的办法，其中有些作用是药物所不能替代的。

吃粥治病虽然不能立竿见影，但它是一种预防疾病或辅助治疗的方式。

《对症食疗粥》是“养生香粥丛书”之一，由邓律主编。

《对症食疗粥》精选了90款具有食疗功效的养生香粥，每款粥皆介绍了食材的选配、具体做法、食疗功效等，分步图解，解说详尽，让你一看就懂、一学就会。

<<对症食疗粥>>

书籍目录

烹调香粥第一课 粥的营养价值 烹调香粥之必备主料 烹调香粥技巧大公开 伤风感冒食疗粥 豆豉葱白粥 葱白神仙粥 紫苏大米粥 葱白散寒粥 生姜红糖粥 燕麦雪梨粥 金橘防寒粥 薏米当归粥 胡椒葱白粥 百合枸杞粥 姜糖苏叶粥 白菜葱根粥 萝卜茶叶粥 鸡蛋冰糖粥 橘皮姜片粥 绍菜姜丝粥 大蒜香葱粥 消化不良食疗粥 冰糖黑米粥 黑米银耳粥 白扁豆糖粥 鲤鱼花椒粥 芋头肉丝粥 花果薏米粥 萝卜羊肉粥 冬笋火腿粥 红枣糯米粥 山楂赤豆粥 曲末大米粥 普洱茶米粥 黄精大米粥 保和小米粥 党参大米粥 三高人群食疗粥 萝卜大米粥 豆腐豆浆粥 海带陈皮粥 大米荷叶粥 苦瓜大米粥 南瓜玉米粥 芹菜大米粥 冰糖红枣粥 苦瓜香芹粥 木耳土豆粥 洋参红枣粥 紫菜肉丝粥 莴笋虾皮粥 肝病食疗粥 萝卜鸡肝粥 复味薏米粥 猪肝竹笋粥 银耳猪肝粥 冬瓜枸杞粥 苦瓜肝片粥 杜仲黄芪粥 猪蹄花菜粥 香菇小米粥 洋葱大米粥 蒲公英米粥 茯苓红枣粥 番茄酸奶粥 茅根大米粥 丝瓜腐竹粥 胃病食疗粥 番茄山药粥 红枣栗子粥 参芪薏米粥 二姜大米粥 鸭肉大米粥 砂仁猪肚粥 山楂薏米粥 萝卜羊肉粥 羊奶栗子粥 橘皮生地粥 茴香大米粥 绿茶菊花粥 腰果虾仁粥 蔬菜馒头粥 罗汉果肉粥 防癌抗癌食疗粥 鱼香茄子粥 韭菜蛋花粥 番茄花菜粥 香橙枸杞粥 白菜扁豆粥 灵芝木耳粥 柚子核桃粥 海带菜干粥 生姜韭菜粥 豆芽玉米粥 蘑菇生菜粥 木瓜芋丝粥 红薯杏仁粥 无花果米粥 薏米红糖粥

<<对症食疗粥>>

章节摘录

版权页：插图：

<<对症食疗粥>>

编辑推荐

《对症食疗粥》：以症食疗，有病辅治，无病强身。

<<对症食疗粥>>

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>