

<<滋补保健靓汤家庭制作>>

图书基本信息

书名：<<滋补保健靓汤家庭制作>>

13位ISBN编号：9787801425485

10位ISBN编号：7801425480

出版时间：2004-4-1

出版时间：华艺出版社

作者：刘硕

页数：296

字数：233000

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>

## <<滋补保健靓汤家庭制作>>

### 内容概要

为了满足广大读者在滋补保健方面的基本要求，本书作者本着求实、高效、科学、简明的原则，将百种靓汤的独特配方展示于朋友们面前，告诉你许多进补汤羹的制作方法。

书中以病统方，使您按病检索便可查到理想的妙方，而且每一方下设有配方、制用法、功效、主治等项内容，并有附注相配。

书中所介绍的适合四季食用的进补汤及家庭自制的各种美味饮料谱和汤谱，颇为实用，相信能够帮助广大读者在日常的饮食中达到自疗及滋补保健、治病强身的目的，阅读本书，你将受益匪浅。

<<滋补保健靓汤家庭制作>>

书籍目录

第一篇 四季靓汤篇：汤羹春夏秋冬补法 第一节 春季升补靓汤 第二节 夏季清补靓汤 第三节 秋季平补靓汤 第四节 冬季热靓汤 第二篇 滋补养生篇：汤羹调理补养名方 第一节 补元益气妙汤方 第二节 气血补益汤方 第三节 滋阴润肺汤方 第四节 壮阳补肾汤方 第五节 补心养心汤方 第六节 健脾养胃汤方 第七节 补肝益肾汤方 第八节 补肺健脾益肾汤方 第九节 美容护肤汤方 第十节 乌须黑发汤方 第十一节 健脑益智汤方 第十二节 耳聪目明汤方 第十三节 延年益寿汤方 第三篇 对症下汤篇：汤羹防病治病疗法 第一节 呼吸系统疾病汤疗法 感冒 咳嗽 哮喘 热喘 咯血 矽肺 循环系统 肺结核 气管炎 支气管炎 慢性支气管炎 急性支气管炎 第二节 消化系统疾病汤疗法 第三节 循环系统疾病汤疗法 第四节 泌尿生殖系统疾病汤疗法 第五节 神经内分泌系统疾病汤疗法 第六节 儿科疾病汤疗法 ..... 第四篇 家庭自备篇：汤羹饮料自制名谱 第一节 自制饮料汁 第二节 自制美食汤

## <<滋补保健靓汤家庭制作>>

### 编辑推荐

当今社会，越来越多的现代人开始重视自我滋补和自我保健，学习如何调理自身，如何更好地善待生命、享受生活。

在这种情况下，创造了中国几千年滋补文化的靓汤，自然而然成了人们滋补养生的首选。

然而，人们对养生保健的重视程度虽然提高了，但绝大多数人却不懂得如何合理制作和服用这些滋补品，以至于造成了滋补品的浪费，有些甚至由于食用和制作不当而引起了副作用。

那么，靓汤为什么具有如此神奇的功效呢？

从科学的角度来看，煲汤的过程就是食物在水中较长时间受热的过程。

经过这一过程，食物的有效成分大多溶解在水中，使养分、水分、五味、五气有机地融合在一起，这样易被人体吸收，而且增加其功效。

因此，用靓汤滋补保健不仅能使虚弱的人变得强壮，而且可使患病的人恢复健康。

正因为这样，滋补保健才会作为一种养生时尚而流行于社会。

<<滋补保健靓汤家庭制作>>

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>