

<<二十四节令养生汤品>>

图书基本信息

书名：<<二十四节令养生汤品>>

13位ISBN编号：9787806526484

10位ISBN编号：780652648X

出版时间：2007-12

出版时间：南方日报

作者：余自强

页数：206

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>

<<二十四节令养生汤品>>

内容概要

春节是我国最隆重的传统节日（一般在立春前后），民间称之为“过年”。过年前，广东民间有“年廿八，洗白白”的习俗，即无论男女老幼，都要洗净身体，以迎接新年。而本品气味香甜甘润，具有洋溢肌肤、养颜增白之协效，于此时食用，可谓恰到好处。

<<二十四节令养生汤品>>

作者简介

余自强：广东省中医院药师，多年来致力于中医科普工作，出版《中药新用》《中药活用图典》《今日靓汤》等书，曾在《南方日报》、《广州日报》、《羊城晚报》开辟煲汤专栏，深受读者追捧，被誉为“岭南汤神”，在珠三角地区拥有10万女“汤粉”。

<<二十四节令养生汤品>>

书籍目录

春季 立春·立春汤品 壹冰糖炖雪蛤 贰“年有”汤 叁五指毛桃煲猪脊骨 肆椰盅炖鲜鸡 伍鲜菊猪肝汤 陆胡椒根煲三蛇汤 雨水·雨水汤品 壹木棉花炖水蛇 贰灯芯花鲫鱼汤 叁薏米苡菜头煲鲫鱼汤 肆老桑枝鸡肉汤 伍白胡椒猪肚汤 陆川芎白芷炖鱼头汤 惊蛰·惊蛰汤品 壹鱼腥草猪肺汤 贰蚝豉淮山芡实老鸭汤 叁生地天冬猪肝汤 肆辛夷花鸡蛋汤 伍地胆头猪瘦肉汤 陆春砂仁猪扇骨汤 春分·春分汤品 壹北芪虾仁龙骨汤 贰葱白豆豉葛根汤 叁猪蹄筋黄豆汤 肆赤小豆桑白皮鲫鱼汤 伍薏米煲老鸭 陆芡实莲子沙虫汤 清明·清明汤品 壹老黄瓜云苓煲乌蛇 贰火炭母猪红汤 叁塘葛菜煲生鱼汤 肆红萝卜马蹄竹蔗汤 伍枸杞子冬菇鸡脚汤 陆枸杞叶猪肝汤.....夏季秋季冬季附录：常用煲汤药材、食物简明功效

<<二十四节令养生汤品>>

媒体关注与评论

春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养花，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

——(明代)张景岳 春夏秋冬，秋冬养阴。

——黄帝内经 春夏祛暑湿，秋冬防肺燥。

——广东民谚

<<二十四节令养生汤品>>

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>