

《专家指导祛火调理特效食谱（全彩）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787121120367

丛书名：吃出健康系列

内容简介

说起上火，可能多数人深有体会。中医指出，人体五脏六腑皆有阴阳之气，一旦阴阳失衡，人体便会上火，进而出现各种上火症状，让人痛苦不已。若想消除上火症状，就要祛火。本书针对不同脏腑上火制定了特效食谱，且所有食谱均由专家审定，祛火功效显著；且食材种类繁多，适合各种饮食喜好者食用。让你在享用美味佳肴的同时，轻松祛火，还身体一片清凉。

目录

绪论——绪论——吃掉体内的“火气”

测一测你上火了吗

防治上火的饮食原则

怎样吃不上火？

宝宝上火的饮食调理

老年人上火的原因及饮食调理

Part 1 11种有效祛心火的食物

心火的主要症状及日常预防方法

绿豆

绿豆汤

苦瓜

银鱼苦瓜

白萝卜

萝卜枸杞炒鸭肝

胡萝卜

胡萝卜炒木耳

白菜

白菜粉丝汤

生菜

生菜豆皮汤

蒜末生菜

蚝油生菜

生菜蛋花汤

西瓜

绿豆西瓜粥

橙子

番茄甜橙汁

百合

雪梨百合莲子汤

白果

腐竹白果粥

莲子心

莲子心茶

Part 2 26种有效祛胃火的食物

Part 3 19种有效祛肝火的食物

Part 4 20种有效祛肺火的食物

Part 5 10种有效祛肾火的食物

Part 6 一年四季祛火饮食巧调理

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)