

《四季养生汤：美味汤煲、汤汤滋补——天天靓汤 系列丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年04月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787200058901

丛书名：天天靓汤系列丛书

内容简介

饮食养生，作为人体保健防病、抗衰益寿的重要方法，备受历代养生家和医家所推崇，究其根本原因，乃是饮食水谷能源源不断地为人体之生命根本——精、气、神提供物质基础，它既是一体生命活动所需能量的原料，又是人体生命过程的燃料。

书中介绍了6类包括蔬菜类、肉类、水产类、果类、调味品类以及食物类中药养生汤膳的制法及功效。指导您在不同的季节选择适合的汤膳来养生健体。

作者简介

张湖德，男，山东省寿张县棘针园村人，北京中医药大学最早从事养生保健的专家、教授之一。现为中央人民广播电台医学顾问、国际整肤医学会教授，是北京中医药大学从事养生学研究最早的专家之一。2001年中国轻工业出版社曾出版其编写的《黄帝内经》养生大全，当年十一月台

目录

四季饮食养生原则

中医时间医学和养生

与日月相应，因季节择食

四季养生汤在饮食养生中的作用

蔬菜类养生汤

萝卜

水芹

西红柿

生菜

空心菜

土豆

冬笋

慈姑

冬菜

内类养生汤膳

猪肚

猪皮

羊肉

羊肝

羊腰

狗肉

鹿肉

鹿筋

蛇肉

水产类养生汤膳

虾

对虾

虾米

龟肉

鲩鱼

鲢鱼

鱿鱼

鱼肚

鲳鱼

鳗鱼

牡蛎

果类养生汤膳

葡萄

木头子

橄榄

核桃

椰子

木瓜

柚子

调味类养生汤膳

葱

重菜

食物类中药养生汤膳

人参

杜仲

蛤士蟆

鹿茸

何首乌

草果

肉苁蓉

白豆蔻

葛根

玫瑰花

茉莉花

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)