

# 《营养与药膳》

## 图书基本信息

书名：《营养与药膳》

13位ISBN编号：9787532366903

10位ISBN编号：7532366901

出版时间：2002-10

出版社：上海科学技术出版社

作者：姚克裘

页数：148

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《营养与药膳》

## 内容概要

随着城市老龄化趋势的加剧，越来越多的老人生活在我们这个城市里，生活在我们的周围。如何提高他们的生活质量，使他们活得更幸福、更长寿，成了全社会关心的热点问题。《老年生活礼书》这套通俗实用的小丛书就是为此目的而编写的。

《营养与药膳》是这套丛书中的一本，它以通俗浅显的文字，向老年朋友介绍了科学的营养知识以及保健药膳、四季药膳、治疗性药膳等知识，这些药膳方子都是根据老年人的特点和现代老年家庭的实际情况而遴选出来的，颇具科学性、实用性和可操作性。本书可供老年朋友常备常用，对保健养生、防病治病都有一定的裨益。

# 《营养与药膳》

## 书籍目录

第一章 饮食与营养 第一节 吃出健康长寿来 一、吃得全面 二、吃得均衡 三、吃的适量 第二节 适当进补，适时进补 一、补维生素 二、补钙 三、补铁 四、补蛋白质 五、补脂肪 六、补雌激素 第二章 养生药膳 第一节 养生保健药膳 薏肉馄饨 茯苓包子 开胃健脾饼 三子鹌鹑蛋 五味养生鸡 虫草烧鸡 第二节 虚证体质的中老年人药膳 一、气虚体质与补气药膳 二、阳虚体质与补阳药膳 三、血虚体与补血药膳 四、阴虚体质与补阴药膳 第三章 四季保健药膳 第一节 春季药膳..... 第二节 夏季药膳 第三节 秋季药膳 第四节 冬季药膳 第四章 治疗性药膳 第一节 呼吸系统疾病药膳 第二节 消化系统疾病药膳 第三节 泌尿系统疾病药膳 第四节 心脏血管疾病药膳 第五节 其他老年疾病药膳 后记

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)