

《对症食疗养生宝典》

图书基本信息

书名：《对症食疗养生宝典》

13位ISBN编号：9787506461238

10位ISBN编号：7506461234

出版时间：2010-3

出版社：中国纺织出版社

页数：127

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

《对症食疗养生宝典》

内容概要

《对症食疗养生宝典》共分为两大单元，第一单元针对各种病症，如感冒、便秘、失眠、贫血、高血压、高血脂、月经异常、食欲不振、骨质疏松等，推荐了各式各样的养生热饮与滋补膳食，选用的材料都是常见的中药材和每天所吃的蔬菜。第二单元为有益健康的养生酒。养生酒的主要功效是“治未病”，即预防疾病。选用合适的养生药酒，每天坚持少量饮用，可维护身体健康、预防多种疾病入侵体内，达到保健养生的功效。

书籍目录

对症食疗与热饮

便秘

决明子苳蓉茶/核桃芝麻粉

香油蜜茶/芦荟蜜饮

麻仁苏子茶/麦冬生玄茶

肉苳蓉麻仁茶

香油菠菜/黑芝麻牛奶

红烧香菇竹笋/蜂蜜甘薯

牛蒡炒魔芋丝/扇贝炒豌豆荚

失眠

黄花热饮/洋葱热饮

莲心热饮/桂圆百合热饮

酸枣仁热饮/双夏汤/百合蜜茶

炖人参猪心/百合银耳莲子汤

银耳木瓜排骨汤/黄花蜜枣汤

百合排骨汤/人参附片鸡汤

缺铁性贫血

四物茶/黑芝麻糊

桂圆茶/红枣莲藕汤

红枣木耳汤/黄精丹参茶

桑葚红糖热饮

花生炖猪蹄/香炒海瓜子

生姜羊肉汤/山药枸杞炖猪脑

莲藕桂圆汤/桂圆炖鸡

高血压

菊花山楂茶/洋葱皮热饮

决明海带茶/菊花绿茶

香蕉皮热饮/海带热饮

决明子热饮

胡萝卜粥

海带芽荸荠汤/枸杞炒鸡丁

凉拌三丝/菠菜拌蜆丝

低血压

消除疲劳

高血脂

月经异常

食欲不振

养颜美容

减肥瘦身

精力减退

骨质疏松

预防衰老

声音沙哑、喉咙痛

妊娠反应

强身保健的养生酒

养生酒的禁忌与饮用方法

养生酒的制作秘诀

强身保健的养生酒

章节摘录

插图：

《对症食疗养生宝典》

编辑推荐

《对症食疗养生宝典》：求医不如求食系列。

精彩短评

- 1、图文并茂 很实用，我喜欢。。。
- 2、跟菜谱差不多啊……不过这么便宜买着无聊看吧
- 3、妈妈很喜欢这本书，里面的食疗比较简单易操作
- 4、这本书是健康养生的宝典，很值得学习，价格很实惠，值得购买，好评
- 5、出版社很赞，内容丰富，简单很容易上手，绝对好评~
- 6、虽然后来又打折出了更低的价格让我很伤心，但一想到上回在图书大厦动辄三四十买菜谱的经历让我觉得还是很安慰的
这套书我收了全套，这一本是讲食疗的。
- 7、本书不错 值得一观非常超值
- 8、这个商品还是很不错的，我很满意，真心觉得很赞！
- 9、纸质很好，里面的内容也很好，很多食疗的方子，有用呢
- 10、涵盖了养生菜的精华，有很多具有实际操作性。
- 11、内容不错，打折是买的，超值，
- 12、印刷很好，内容丰富，也不难做，很适合闲暇之余阅读。
- 13、送货的态度太差
- 14、已经看了一半,大师的作品果然当之无愧,内容深刻引人思考,插图也非常不错,图文结合看起来一点也不枯燥。这个书无论从风格还是里面的内容都感动了我!推荐给大家看看。
- 15、指导膳食养生，希望青春长驻。
- 16、种类繁多，精美详细
- 17、从食物入手调理身体，这本书值得买！
- 18、这是一本讲如何吃也可以养生的实用书，只要你买了就不会后悔。
- 19、很有用处，很实用的一本健康养生书，相信读者读后都会从中受益。
- 20、给妈妈买的，应该对妈妈身体好起点作用
- 21、买给爸爸看的养生菜谱，内容比较丰富且易懂，纸张为铜版纸，印刷不错！
- 22、还是非常满意的，没想到竟然是彩印的，这个价钱非常值啊！
- 23、有图片，有功效，看着图可以做做
- 24、好大一本，全是彩页，太值了
- 25、很超值的一本书，屯着以后慢慢看
- 26、尾品的时候买的，价格便宜，而且全彩印，很赞
- 27、很实用也便宜，开卷有益
- 28、对症食疗养生宝典 应该还行
- 29、全部是铜版纸印制，精选了各种针对食疗和养生方面的食谱，使你容易地成为养生大师，很不错呦！
- 30、不错，很受教育。
- 31、书的内容不错，特价的时候买的，有点皱巴巴的，不过能将就就将就吧，还行。
- 32、全彩印刷，每种食物都配了彩图，制作方法易学，很实用，就是书角折了点，封面感觉旧旧的。
- 33、给老妈买的，特价商品相当的合适。。。还有配图，质量不错，内容也很好，很多都是家常菜。
- 34、很值，一下子买了6本书，希望能对爸妈的身体保健有用。
- 35、这本书真的不错，性价比很高，不过书的封面有点旧。总的来说，还是很给力滴。
- 36、随便翻了翻,质量不错
- 37、价格便宜，包装精美，内容不错
- 38、看起来不错，准备送给妈妈用，是彩版的
- 39、书中的内容还是很好地，而且价格也便宜
- 40、挺好的食疗书，养生酒很全
- 41、正在学习怎么养生。正好派上用场
- 42、不错不错，又能养生，又有美食，一举两得。
- 43、给爸爸的，还不错，关键是便宜~

《对症食疗养生宝典》

- 44、之前买过一本了，这本是帮同事买的，我推荐给她的，她也很喜欢
- 45、内容很好，妈妈很喜欢，价位超值。
- 46、留着备用，以后生活中能用的到，看着就有食欲~
- 47、First of all,Thank you!物美价廉！本书介绍了各种疾病的多种食疗方法，注意事项，如何食药配搭，食疗的功效，这样既可改善健康状况，又可保健养生。所以绝对推荐！
- 48、全彩本，惊讶了，做法介绍比较全面，特价买划算。
- 49、这个商品不错，内容很全，价格也很周到。
- 50、本书食疗养生中介绍的疾病，都是大家日常生活中遇到的疾病，得病的面也很广普遍，但大家很少了解到如何有效未改善和缓解这疾病的状况。本书介绍了各种疾病的多种食疗方法，注意事项，如何食药配搭，食疗的功效，这样既可改善健康状况，又可保健养生。值得阅读有帮助。
- 51、本书共分为两大单元，第一单元针对各种病症，如感冒、便秘、失眠、贫血、高血压、高血脂、月经异常、食欲不振、骨质疏松等，推荐了各式各样的养生热饮与滋补膳食，选用的材料都是厂家爱女的中药材和每天所吃的蔬菜。第二单元为有益健康的养生酒。养生酒的主要功效是“治未病”，即预防疾病。选用合适的养生药酒，每天坚持少量饮用，可维护身体健康、预防多种疾病入侵体内，达到保健养生的功效
- 52、放在手边随时看，学点营养学，学着享受生活。
- 53、通俗易懂,菜好做,食材也容易买到,健康食疗,我喜欢!
- 54、好好生活，好好爱自己 and 身边的人。
- 55、挺好的，还没试着做，不知效果好不好
- 56、很实用的一本书，送给老人很适合，图文并茂特价很超值
- 57、可以照着做做，挺不错
- 58、放在客厅的，朋友都很喜欢，讲解的也比较详细
- 59、开卷有益，实用很适合爱生活的人
- 60、印刷非常的好，都是很精美的图片。
- 61、健康很重要，食疗比吃药好。
- 62、很不错的食补书，我仔细看了下内容，食材都是家常的，还分茶品，汤品，酒品三个类别，很详细，在家里做很方便。价钱也不贵，很适合居家养生！！
- 63、有图有文字 不错
- 64、不错，很喜欢。感觉很实用
- 65、给父母买的，说还不错，适合养生。
- 66、很好，超乎预期
- 67、这期买了不少食疗的书，内容比较精美，可以按照上面的方式去做。
- 68、很好很实用的一本书，值得推荐，价格也非常便宜。

《对症食疗养生宝典》

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