

《炖补真健康》

图书基本信息

书名：《炖补真健康》

13位ISBN编号：9787200006667

10位ISBN编号：7200006661

出版时间：2006-12-1

出版社：北京出版社

作者：陈玫妃,简茂阳

页数：126

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

《炖补真健康》

内容概要

中医认为“药食同源”，食物不仅是营养的来源，更有养生的功效。在饮食养生中，炖补是最简便易行的食疗方法。炖补将食物的养生功效与中药的治病疗效完美地结合在一起，能提高人体的免疫力和抵抗力，增强体魄，从而达到防病治病的效果。

利用炖补能有效地改善老年人易患的骨质疏松症、高血压等疾病；缓解女性经常出现的经期不适、贫血、更年期综合征等症状；解除男性多发的啤酒肚、脱发、性功能衰退等烦恼；促进青春期孩子的骨骼生长等。可以说，炖补是一种老少皆宜的科学保健方式。

本书针对不同年龄、不同症状设计了不同的炖补食谱，您可以根据家中每个成员不同的身体状况和体质特点，有针对性地选择炖补进行调养，让您全家共享健康和幸福。

《炖补真健康》

作者简介

陈玫妃，台湾省台北市延吉中医诊所院长、台北市中医师公会理事、中医临床医学会理事。她在中医学界相当活跃，热心推动中医疗法和义诊服务，经常在报刊杂志上发表文章，深得读者好评。

简茂阳，台湾省台中市衣蝶——大唐盛事行政总厨、桃园市衣蝶——胡同坊行政总厨。他曾任台北市万华区长青学院美食教师，并荣获“两岸美食展名厨奖”。

《炖补真健康》

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