

《庄雅惠素食养生料理》

图书基本信息

书名：《庄雅惠素食养生料理》

13位ISBN编号：9789861360140

10位ISBN编号：986136014X

出版时间：20040629

出版社：如何

作者：莊雅惠

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

《庄雅惠素食养生料理》

内容概要

素食養生新觀念！名中醫師莊雅惠博士，將傳統的中藥膳結合食材，形成風味獨特、口感絕佳的素食料理；有別以往素食給人不夠營養，久食反而失去健康的疑慮；讓你在大啖素食的美味之餘，還能兼顧養生及身體保健。

由於喜歡精緻健康素食的人口增加，及針對不同讀者的需求，莊醫師在本書特別將精心研發的藥膳素食料理結合傳統中藥膳與素食材，形成一道道色香味俱全的佳餚！並在書中詳述許多正確的素食養生新觀念，以及結合穴道按摩等保健，讓大家吃的健康又安心，實為一本適合全家大小的「素食養生大全」！

全書共分為：藥膳素食的重要性篇、四季養生篇、保養篇（五臟養生、明目、美容美髮、男性及女性保健等）、窈窕健美篇（增重、瘦身）、強壯骨骼、益智健腦等。

《庄雅惠素食養生料理》

作者簡介

莊雅惠

由於對烹飪的興趣，莊醫師曾向五星級飯店大廚拜師學藝；多年來，她不斷鑽研創新，將中醫藥的專業知識與食材結合，形成獨特的藥膳食療法，將藥膳變成美味可口的佳餚，並大力推廣，深獲大眾好評。近來，有鑑於素食人口的增加，並因應廣大讀者的要求，她特別精心設計數十道好吃兼具養生療效的素食料理，讓您吃的安心又健康。此外，莊醫師對於按摩推拿及針灸等研究甚深，平日除了在各大醫院看診之外，也在廣播電台及電視節目主持中醫保健單元。她細心的解說及親切的問診風格，深受廣大聽眾喜愛，並且經常受邀到各機關團體演講。

【學歷】

美國南灣大學東方醫學博士
美國中西醫科大學針灸中藥碩士
國立台灣大學學士

【資格】

中華民國中醫師特考及格
上海中醫學院自學考試及格
全美針灸中醫師執照檢定及格
美國加州針灸中醫師執照檢定及格

【現任】

台北市立婦幼綜合醫院主治醫師
台北市立中醫醫院兼任主治醫師
高雄市立空中大學兼任助理教授
味全生技中心顧問暨長春養生館網站館長
中視新聞探索「養生小叮嚀」單元主講人（周六）
復興電台生活百分百「藥膳養生」單元主講人（周三）
東森電台東森早餐「早餐快樂門診」藥膳養生主講人（隔周三）
蕃薯藤HERCAFE專欄作家

【專長】

氣喘、鼻過敏、慢性咳嗽、飛蚊症、中風後遺症、免疫過敏疾病、心血管疾病、消化障礙、婦科疾病、小兒科疾病、減重、戒煙和痠痛症之中藥及針灸治療；養生保健及藥膳諮詢。

【著作】

《一本女人寫給女人的保健書》《莊雅惠窈窕養生湯方》《莊雅惠全家健康按摩》《莊雅惠全家健康按摩增訂版》《莊雅惠五臟保健書》《莊雅惠水嫩輕盈美人茶》（以上為如何出版社）
《莊雅惠過敏Bye Bye》《莊雅惠全家人的保健藥膳》（以上為天下文化）
《抗癌魔法箱》《強身防病魔法箱》（以上為全世紀出版社）

《庄雅惠素食养生料理》

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