

《明目食疗方/食疗保健康系列》

图书基本信息

书名：《明目食疗方/食疗保健康系列》

13位ISBN编号：9787506731331

10位ISBN编号：7506731339

出版时间：2005-4

出版社：中国医药科技出版社

作者：周俭 吴晓晶 张雷 编著

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

《明目食疗方/食疗保健康系列》

内容概要

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在增强，正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，因此，将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。“是药三分毒”，“药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，得到身体的滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的；而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了这套图文并茂，集科学性、实用性为一体，制作精美的《食疗保健康系列》丛书。该丛书共40个品种，继2004年5月份首批推出20个品种后，现推出第二批共20个品种，主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点：（1）所选配方原料搭配科学，易于购买，方便操作。（2）图片与文字形成紧密结合。文字精炼，浅显易懂，指导性强；彩图与文字结合，给人以直观、赏心悦目的视觉效果。（3）结构安排新颖合理，内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配（辅）料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块，重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问，吃出健康！

《明目食疗方/食疗保健康系列》

书籍目录

玄参炒猪肝 金针木耳五彩蚌肉 菊花炒肉片 凉拌鸭肝 马蹄胡萝卜炒鸡肝 首乌肝片 桑椹瘦肉粥 枸杞乌鸡汤 枸杞叶蚌肉汤 田螺荸荠汤 菊花猪肝汤 三色汤 菠菜鸡肝汤 萝卜枸杞紫米粥 红枣桑椹粥 芥菜粥 芡实粥 鸡肝粥 羊肝黑米粥

《明目食疗方/食疗保健康系列》

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