

《食疗保健验方》

图书基本信息

书名：《食疗保健验方》

13位ISBN编号：9787508732787

10位ISBN编号：7508732782

出版时间：2010-8

出版社：中国社会出版社

页数：102

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

《食疗保健验方》

内容概要

《食疗保健验方》对毒素进行了全面的剖析，着重讲解了饮食、运动、减肥、按摩、精神以及其他多方面的排毒原理、排毒方法和排毒作用等，帮助你营造一个清新自然、远离污染的世界。永葆青春、延年益寿一直是人们梦寐以求的愿望。医学界通过多年的科学实践，开辟出了一条崭新的道路。它能够使人不早衰，少得病，并且可以达到养颜美体、延年益寿的效果。这条路就是清理体内的垃圾和毒素。

《食疗保健验方》

作者简介

张玉玺，汉族，1949年10月出生，北京市丰台区人，1978年加入中国共产党，1968年参加工作，本科学历，北京市人大代表，国家农业部农产品市场流通专家，现任新发地村党委书记、新发地宏业投资中心董事长、北京市新发地农产品股份有限公司董事长，兼任中国农产品市场协会会长。曾获得全国劳动模范、中国农村优秀人才、2006年度中国农村新闻人物、2008年度中国三农人物等40余个荣誉称号。曾先后受到胡锦涛、温家宝、贾庆林、习近平等党和国家领导人亲切接见，并应邀与美国前总统乔治W·布什、英国前首相托尼·布莱尔、泰国总理阿披实等国外领导人亲切会谈。张仁庆，1955年3月出生于山东烟台。中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》、《中国名菜30例续编》、《家庭烹饪》、《调味与拌馅》、《中国迷宗菜》、《调味宝典》、《中国名菜荟萃》、《烟台家常菜谱》、《中国名师菜典》等食文化的书刊90余本。并策划录制了《中国冷拼》、《西点精萃》、《鲁菜精选》、《鸡尾酒的调制》、《宫廷御膳》等二十多部VCD和电视教学片。他的事迹曾在中央电视台、中央人民广播电台，《中国青年报》、《中华儿女》、《中华英才》、《中国食品报》等四十余家新闻媒体上做过介绍。1993年6月北京电视台摄制人型系列人物传记片《燕山儿女》，对张仁庆的事迹作了专题报道。大型报告文学集《小平您好——记改革开放浪潮中的先进人物》高度评价了她。今天他更加勤奋地为中国烹饪事业的发展和祖国食文化的研究、开发工作而奔波。

《食疗保健验方》

书籍目录

一、冠心病食疗验方20则二、高血脂食疗验方11则三、高血压食疗验方30则四、低血压食疗验方7则五、贫血症食疗验方22则六、紫癜症、坏血病、血友病食疗验方6则七、白血病食疗验方9则八、感冒食疗验方25则九、气管炎咳嗽食疗验方43则十、哮喘食疗验方20则十一、肺结核食疗验方7则十二、肺病、肺痿、硅肺食疗验方5则十三、胸膜炎、脑膜炎食疗验方8则十四、失音症食疗验方7则十五、腹胀、腹痛、消化不良食疗验方10则十六、呃逆、反胃、呕吐食疗验方14则十七、胃痛、胃(肠)炎、胃下垂食疗验方15则十八、胃及十二指肠溃疡食疗验方8则十九、消化道出血、吐血、便血食疗验方10则二十、红白痢疾食疗验方13则二十一、便秘食疗验方13则二十二、急慢性肝炎、肝脾肿大、肝硬化腹水食疗验方16则二十三、疟疾食疗验方9则二十四、糖尿病食疗验方15则二十五、肥胖症食疗验方4则二十六、甲亢症食疗验方3则二十七、甲状腺肿大食疗验方7则二十八、淋巴结核食疗验方3则二十九、尿路感染、结石、小便不通食疗验方9则三十、遗尿、尿潴留食疗验方10则三十一、肾炎、肾虚、水肿食疗验方15则三十二、淋症、尿血、乳糜尿食疗验方14则三十三、小肠疝气、疼痛食疗验方5则三十四、头痛、头晕食疗验方9则三十五、神经衰弱、失眠食疗验方20则三十六、中风食疗验方5则三十七、中暑食疗验方14则三十八、癫痫食疗验方6则三十九、痛经、闭经、月经不调食疗验方10则四十、妊娠呕吐、水肿、胎动食疗验方9则四十一、产后催乳食疗验方10则四十二、产后体虚、出血、腹痛食疗验方11则四十三、妇科其他杂症食疗验方7则四十四、小儿感冒、咳嗽食疗验方16则四十五、小儿百日咳食疗验方12则四十六、小儿肺炎食疗验方4则四十七、小儿吐乳、疳积、消化不良食疗验方10则四十八、小儿遗尿食疗验方9则四十九、小儿腹泻、红白痢疾食疗验方7则五十、小儿蛔虫食疗验方4则五十一、小儿蛲虫食疗验方2则五十二、小儿绦虫食疗验方3则五十三、小儿钩虫食疗验方2则五十四、白内障食疗验方3则五十五、青光眼食疗验方7则五十六、中老年人视力减退、迎风流泪、视物昏花食疗验方3则五十七、中老年人耳鸣、耳聋食疗验方2则五十八、鼻窦炎食疗验方3则五十九、口臭食疗验方6则六十、口疮食疗验方2则六十一、脱发、早秃、斑秃食疗验方4则六十二、须发早白食疗验方4则六十三、脱眉食疗验方5则六十四、雀斑防治食疗验方3则六十五、粉刺食疗验方3则六十六、润肤美容食疗验方7则六十七、健美秀发食疗验方3则六十八、补肾壮阳抗衰粥食疗验方5则六十九、补虚健胃强身粥食疗验方4则七十、补肝肾健体抗衰粥食疗验方4则七十一、补肾壮阳抗衰粥食疗验方3则七十二、养胃抗衰食疗验方2则七十三、补肝肾强筋骨食疗验方4则七十四、补肾壮阳汤食疗验方4则七十五、补肾健胃抗衰汤食疗验方4则七十六、补肾益精壮阳酒食疗验方5则七十七、补肝肾健胃明目茶食疗验方5则七十八、清热解毒食疗验方1则

《食疗保健验方》

章节摘录

2.大枣：大枣煮水服，或蒸软食之。3.核桃：每日吃核桃3枚，两个月后可见效。4.酱油：食用铁强化酱油（由大豆制的酱油加入硫酸亚铁和维生素c配制而成），对缺铁性贫血引起的低血压症效果较好。每日随菜肴食用15-20毫升佐餐。5.淮山薏米粥：太子参30克，山药（淮山）15克、薏米仁120克，莲子10克，大枣8枚，放凉水中浸泡，泡涨捞出，再将粳米30克淘净，一起入锅，加水适量，用文火煮，米烂熟后将药、汤、米吃完。早晚各一次，两周为一疗程。6.黄芪炖鸡：小公鸡1只，去毛、爪，洗净内脏。黄芪30克，洗净切片后装入鸡腔内，将鸡放入沙锅内，加水及葱、姜、食盐、黄酒、陈皮各适量，用纱布封口，文火炖到烂熟，即可食用。7.芹菜酒：先把新鲜芹菜洗净，控掉水分，再把它切成寸段（芹菜叶不可扔掉）并用纱布包好放在容器里，然后往里倒入约4倍量的低度白酒，盖好盖子。经过约两个月，芹菜可泡成淡黄色或浅绿色，这时把芹菜纱布包捞出，芹菜酒就做成了。饮酒时要直接饮用，不要掺水。一日饮两小杯，尽量在晚饭前饮用才好。

《食疗保健验方》

编辑推荐

《食疗保健验方》：中国食文化丛书。

《食疗保健验方》

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