

健康好幫手之用料理養好腎



[健康好幫手之用料理養好腎_下载链接1](#)

著者:郭月英

出版者:橘子文化事業有限公司

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789866890543

腎臟是人體重要的化學工廠，不但為身體輸送養份，更是體內清道夫，負責清除廢物、排泄和多餘水份，維持身體機能正常運作、淨化血液，腎臟機能一旦走下坡，人生已經輸在起跑線上。養生專家郭月英老師，建議大家從日常飲食著手寶貝自己的腎，一粥一飯、羹湯沙拉，飲饌之間就蘊含提升免疫和自癒的能力，再配合簡易的體操運動及按摩

，輕而易舉擁有健康的腎臟，掌握美麗人生。

全書大分為一般調理和藥膳兩大類，書中並附有實用養腎飲食建議、簡易腎功能健康自我檢測表，還有日常生活中就能DIY的養腎按摩體操，讓人全方位護腎，架構健康。

作者介绍:

郭月英

養生藥膳美食家，先生是知名中醫師李家雄，郭月英二十餘歲時即罹患紅斑性狼瘡症，常年以食補調養身體，累積豐富的中醫食療經驗，後來她結合自己的食療經驗，創辦郭老師養生料理，精心配製的菜餚，營養均衡，清爽不油膩，完整保留食療效果，兼具養生與美味，滿足現代人對健康的訴求。

郭月英老師與李家雄醫師常共同受邀媒體訪問、海內外各地巡迴演講養生主題，並擔任各大食品公司烹飪研發顧問。現任：李家雄中醫診所食療顧問、養生藥膳節目主講、郭老師養生料理創辦人、統一預購誌「元氣月子湯」、「滋補藥膳湯」商品代言人。

曾任：中國時報家庭版健康廚房專欄作者、工研醋烹飪指導顧問、華視早安新聞「養生料理」單元主講、陽明山國際飯店溫泉養生料理指導顧問、文化大學藥膳班指導老師、板橋農會推廣藥膳班老師、大愛電視台養生藥膳節目主講

著作：養生健康食譜作品高達60多本代表著作包括：《E世代纖體瘦身》、《優生懷孕食譜》、《健康優質坐月子食譜》、《優生食譜》、《養生小吃》、《養生素食》、《補養海鮮》、《全魚海鮮》、《美人兒燉補》、《美人兒飲料》、《水噹噹養生料理》…

另外還有與曹又方合著《200道美食健康素》、《養生防癌抗癌食譜》與謝瀛華合著的《名醫名廚的保健菜單》

目录:

[健康好幫手之用料理養好腎_下载链接1](#)

标签

评论

[健康好幫手之用料理養好腎_下载链接1](#)

书评

[健康好幫手之用料理養好腎_下载链接1](#)