

吃補自然食療法: 150種中藥材搭配技巧大公開



[吃補自然食療法: 150種中藥材搭配技巧大公開_下载链接1](#)

著者:廖婉絨

出版者:蘋果屋

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789866444005

高中同學口中的「大熊妹」，搖身變成中醫界的「大美女」！

已經是兩個孩子的媽，廖婉絨中醫師不但腰圍、身材瘦好幾圈，
整個人的氣色和健康也比以前年輕10歲，她到底有什麼獨門秘訣？

生完兩個孩子後反而變年輕？跟著廖醫師從內而外徹底大調理！

吃對中藥膳即可改善黑斑、黑眼圈、青春痘、肥胖、高血脂等病症，解決所有你所困擾的健康問題。

知名中醫廖婉絨開藥帖！70種常見疾病，140道料理，教你吃對中藥，補對身體，達到「藥食同療」的最佳效果。

不孕症吃中藥膳調體質最容易受孕？三十多歲還能靠吃補豐胸？

骨質疏鬆症可以吃中藥改善？焦慮、憂鬱，吃中藥也能調理出好心情！

70種常見疾病，一次收錄，解決全家人的健康問題！

枸杞，除了對雙眼有很大的助益，還有抗癌、抗老化的效果！

山藥，具有神奇的豐胸效果，讓你即使過了發育期，罩杯依舊能up up大升級！

紅玫瑰，可以改善憂鬱、乳房脹痛、經期紊亂、內分泌問題，是女性朋友的最愛！

紅棗，對於貧血、高血壓、肝炎都有療效，還能改善嚴重失眠。

這本書將告訴你不知道的中藥效果，其實對症下藥，就能改善體質，遠離疾病。

中醫兩大藥庫：一是內藥，即「經絡學」；二是外藥，即「中藥材」。自古以來，中國人一直把中藥作為增強體質，防治疾病，延緩老化的重要手段；但是現代人對中藥確有著刻版的印象，一碗黑黑苦苦的中藥水，令很多人退避三舍。其實，藉由中藥材和適當食材搭配，也可以做成好吃又養生的藥膳料理，這是廖醫師一直在努力推廣的養生法。

廖醫師本身無疑就是這套「吃補自然食療法」的最佳代言及受惠者。雖然年屆40歲，又高齡生育，生了兩個健康寶寶(女兒3歲，兒子不到1歲)，但是不論是氣色、皮膚、身材，都維持在很好的狀態，這一切都歸功於接觸中醫，利用中藥調養身體；讓她不僅維持了美麗的外在容貌身型，內在的健康也同時兼顧。廖醫師專業的中醫背景加上美麗的活招牌，近年來受邀於各大媒體，更被媒體喻為中醫界的林志玲。

這本書不僅是廖醫師臨床經驗的整理，更是和大家分享她平日保養有成的心得。將中藥融入食材，變出不同面貌，讓中藥不再只是又黑又濃的藥湯，還有果汁、果凍、甜糕、涼拌等美味可口的藥膳料理，期望能改變一般大人小孩對中藥退避三舍的恐懼。這本書讓你了解疾病本質，認識自身體質，選擇適合的中藥調理，搭配食材做出美味的養生料理，不但照顧自己，還能照顧家人及親友健康。

作者介紹：

廖婉絨

媒體曝光：

電視媒體

中天「大學生了沒」、「今晚哪裡有問題」、「身體密碼」

三立「淘氣過生活」、「完全娛樂」、「黃金七秒半」、「王牌大眼睛」

TVBS「國民大會」、超視「新聞挖挖哇」、公視「元氣Live秀」

民視「消費高手」、年代新聞台「年代生活家」等

平面媒體

蘋果日報、健康100雜誌、媽媽寶貝雜誌、ff美人雜誌等

經歷：

現任御絨中醫診所院長

曾任台北市立聯合醫院中醫院區專任醫師

新光醫院專任物理治療師／復健師

學歷：

美國哈佛醫學院麻州總醫院 物理治療碩士研究

中國醫藥大學 學士後中醫學系畢業

中國醫藥大學 中醫研究所碩士班研究

中山醫學大學 復健醫學系物理治療組畢業

目录:

[吃補自然食療法: 150種中藥材搭配技巧大公開 下载链接1](#)

标签

评论

[吃補自然食療法: 150種中藥材搭配技巧大公開 下载链接1](#)

书评

[吃補自然食療法: 150種中藥材搭配技巧大公開 下载链接1](#)