

新编健康饮食与经典家常菜一本全



[新编健康饮食与经典家常菜一本全_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787508053028

《新编健康饮食与经典家常菜一本全》更健康、更美味、更营养。860条日常饮食必知的健康细节

营养是生命和健康的根基；平衡膳食要把握好八大平衡；平衡体质，做个碱性健康人；饮食排毒，一身轻松；不同体质者的饮食侧重点各不相同……860条家庭饮食必知的健康细节为全家人的健康提供最大保障。

520例一定要做给家人的经典家常菜

健脑益智、增高强骨、预防近视等100道做给孩子吃的经典家常菜，滋阴壮阳、美容养颜、健脾养胃等180道做给爱人吃的经典家常菜，延缓衰老、消脂降压、消除疲劳等240道做给老爸老妈吃的经典家常菜，是对家人最大的体贴。

390个中国人代代相传的药膳秘方

药膳是中国传统养生学中的一枝奇葩，它能把美味佳肴变为疗病良药。《新编健康饮食与经典家常菜一本全》献上生津解暑、祛风散寒、发散解表、通便止泻、滋阴壮阳、温中健脾、补气益血等390个世代相传的药膳良方，将有效解除全家人的头疼脑热、心烦意躁。

70种最常见病症的日常饮食疗法

适当的食物可以防病、治病，而且没有副作用，可以说“食物是最好的医药”。书中介绍的糖尿病、冠心病、高血压、脂肪肝、骨质疏松、关节炎、胃炎、感冒、前列腺炎等70种常见病症的饮食疗法，是不花钱的家庭保健法。

32个春夏秋冬饮食养生秘诀

人们的饮食安排必须顺应四季的变化。春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。32个四季饮食养生秘诀指导我们根据季节变化和自身状况，合理安排自己的饮食，建立一套科学、有效、易行的四季饮食养生方案。

6套家庭成员最佳饮食方案

孩子是块宝，饮食最重要；青少年在成长，营养不能少；三四十岁人，身体要加固；老人要长寿，饮食第一位；男性常见病，饮食能防治；女人孕产期，营养有学问。6套健康饮食方案为每一个家庭成员量身定做了最贴心的饮食调养指南。

作者介绍:

目录:

[新编健康饮食与经典家常菜一本全_下载链接1](#)

标签

评论

[新编健康饮食与经典家常菜一本全_下载链接1_](#)

书评

[新编健康饮食与经典家常菜一本全_下载链接1_](#)