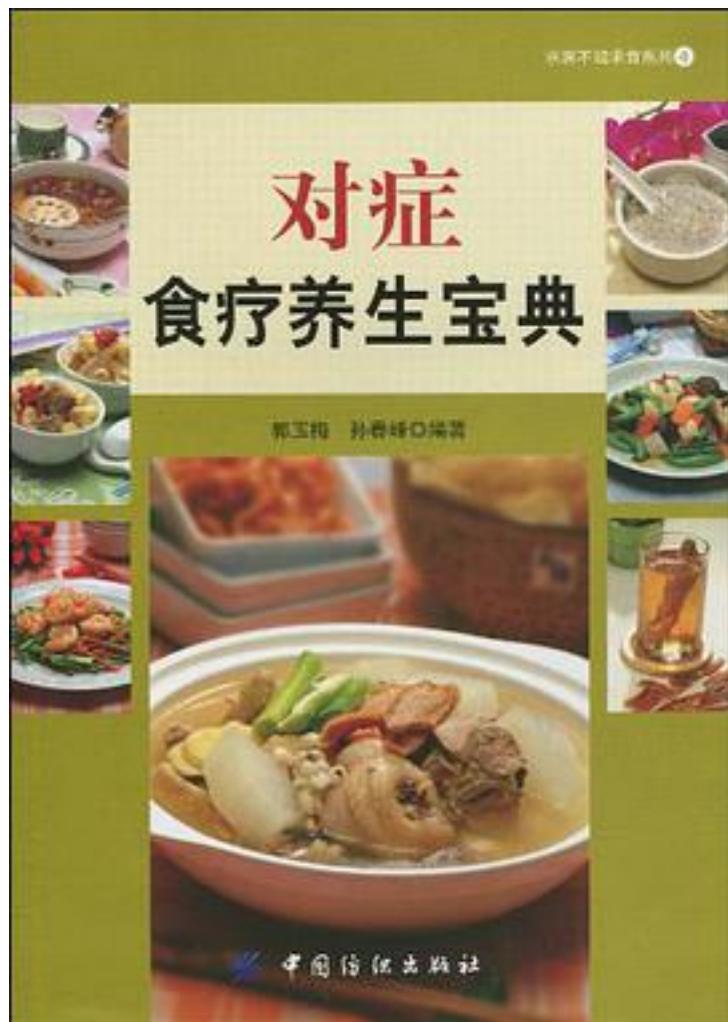


# 对症食疗养生宝典



[对症食疗养生宝典 下载链接1](#)

著者:

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2010-3

装帧:平装

isbn:9787506461238

《对症食疗养生宝典》共分为两大单元，第一单元针对各种病症，如感冒、便秘、失眠

、贫血、高血压、高血脂、月经异常、食欲不振、骨质疏松等，推荐了各式各样的养生热饮与滋补膳食，选用的材料都是常见的中药材和每天所吃的蔬菜。第二单元为有益健康的养生酒。养生酒的主要功效是“治未病”，即预防疾病。选用合适的养生药酒，每天坚持少量饮用，可维护身体健康、预防多种疾病入侵体内，达到保健养生的功效。

作者介绍：

目录：对症食疗与热饮

便秘

决明子苁蓉茶/核桃芝麻粉

香油蜜茶/芦荟蜜饮

麻仁苏子茶/麦冬生玄茶

肉苁蓉麻仁茶

香油菠菜/黑芝麻牛奶

红烧香菇竹笋/蜂蜜甘薯

牛蒡炒魔芋丝/扇贝炒豌豆芽

失眠

黄花热饮/洋葱热饮

莲心热饮/桂圆百合热饮

酸枣仁热饮/双夏汤/百合蜜茶

炖人参猪心/百合银耳莲子汤

银耳木瓜排骨汤/黄花蜜枣汤

百合排骨汤/人参附片鸡汤

缺铁性贫血

四物茶/黑芝麻糊

桂圆茶/红枣莲藕汤

红枣木耳汤/黄精丹参茶

桑葚红糖热饮

花生炖猪蹄/香炒海瓜子

生姜羊肉汤/山药枸杞炖猪脑

莲藕桂圆汤/桂圆炖鸡

高血压

菊花山楂茶/洋葱皮热饮

决明海带茶/菊花绿茶

香蕉皮热饮/海带热饮

决明子热饮

胡萝卜粥

海带芽荸荠汤/枸杞炒鸡丁

凉拌三丝/菠菜拌蜇丝

低血压

消除疲劳

高血脂

月经异常

食欲不振

养颜美容

减肥瘦身

精力减退

骨质疏松

预防衰老

声音沙哑、喉咙痛

妊娠反应

强身保健的养生酒

养生酒的禁忌与饮用方法

养生酒的制作秘诀

强身保健的养生酒

· · · · · (收起)

[对症食疗养生宝典](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[对症食疗养生宝典](#) [下载链接1](#)

书评

[对症食疗养生宝典](#) [下载链接1](#)