

# 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

## 书籍信息

书名: 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

ISBN: 9787510118425

作者: 龚仆 编著

出版社: 中国人口出版社

出版时间:

页数:

丛书:

TAG:

豆瓣评分: 0

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。

信息来源: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 2024 下载 mobi pdf epub 电子书-文玉书屋](#)

# 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

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。

信息来源：[大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 2024 下载 mobi pdf epub 电子书-文玉书屋](#)

# 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

## 作者介绍

《龚仆 编著》是一本由龚仆编写并编辑的书籍。该书的主题和内容可能各不相同，具体介绍需要进一步明确书籍的名称和内容。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 2024 下载 mobi pdf epub 电子书-文玉书屋](#)

# 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

## 出版社简介

类型：国家卫生健康委员会直属的中央级出版机构

成立时间：1989年3月

出版社特色：

简介：

中国人口出版社是国家卫生健康委员会直属的中央级出版机构 [2]，成立于1989年3月，原国家主席李先念为中国人口出版社题写社名。已先后出版了图书600余种， [3]出版范围涵盖卫生健康及人口发展政策法规读物、学术著作、科普图书、高校教材等各个方面。这就为我社更好服务卫生健康中心工作、服务人民生命全周期健康提供了基础保障。

#

我社自接过健康中国科普出版行动专用旗帜四年来，围绕健康中国15个专项行动及疫情防控策划出版了一系列权威科学、通俗易懂的健康知识普及类图书。防疫出版居行业前列，孕产育儿图书优势继续巩固，一批健康科普精品屡登图书热榜，托育职业教育教材也实现了从“0到1”的跨越，不断满足不同人群多层次、多角度、多样化的健康知识需求。 [3]

主要业务

中国人口出版社出版范围涵盖卫生健康及人口发展政策法规读物、学术著作、科普图书、高校教材等各个方面 [3]，自建社以来共出版图书3000余种、电子音像出版物300余种。

获得荣誉

中国人口出版社出版范围涵盖卫生健康及人口发展政策法规读物、学术著作、科普图书、高校教材等各个方面 [3]，自建社以来共出版图书3000余种、电子音像出版物300余种。

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。

信息来源：[大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 2024 下载 mobi pdf epub 电子书-文玉书屋](#)

# 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

## 图书特色

《大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书》是一本关于食品补充和食物疗法的指南书籍。它提供了大量关于如何通过饮食改善健康和治疗常见疾病的信息。

该书的主题是在日常生活中通过食补和食物疗法来改善健康。它强调了食品对于人体健康的重要性，并提供了食物的选择和使用方法，以帮助人们增加营养摄入和治疗不同疾病。

书中包含了大量的食物介绍和食物疗法方案，每一种食物和疗法的功效都被详细描述。通过了解每种食物的特性和作用，人们可以根据自己的需求和健康状况来选择正确的食物和疗法。

该书的人物评价主要集中在作者和参与撰写的专业人士上。他们被视为权威，因为他们的知识和经验为读者提供了专业的建议和指导。作者通过详细的介绍和解释来证明他们的观点和建议的有效性。

从文学手法的角度来看，《大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书》采用了科普和实用性的写作风格。它使用简单明了的语言，以便于读者理解和应用。此外，书中还使用了丰富的图示和表格，以便于读者更好地掌握和记忆相关信息。

该书的社会影响主要体现在以下几个方面。首先，它帮助人们认识到食品对健康的重要性，并提供了实用的方法来改善饮食和日常生活习惯。其次，它增加了人们对于食物疗法的认识 and 了解，激发了人们对于健康自愈的兴趣和信心。最后，该书的影响还体现在促进了食品行业的发展和改进，激发了人们对于健康食品的需求和追求。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 2024 下载 mobi pdf epub 电子书-文玉书屋](#)

# 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

## 书籍目录

第一章 食物是最好的补品和医药 2

食补食疗是祖国传统医学的精髓 2

食补食疗，补虚疗疾 3

食补食疗有三宝：蔬果、杂粮和中药 4

食补的4大常用手法 6

食疗的6大经典方式 7

食补食疗的基本原则 9

食补食疗的搭配禁忌 11

食补食疗的饮食禁忌 12

专题：食物四性一览表 13

第二章 五色食物滋养五脏 16

绿色食物最养肝 16

菠菜虾皮豆浆 18

麻酱菠菜卷 19

黄瓜拌鸡丝 19

黑色食物最养肾 20

黑豆牛肉汤 23

双黑豆浆 23

红色食物最养心 24

酸甜开胃汤 26

草莓香蕉米汁 27

白色食物最养肺 28

山药鸡丝粥 30

糯米蒸饭 31

黄色食物最养脾 32

鲜香玉米羹 34

小米桂圆粥 34

专题：选择健康的烹饪方式，增强补养功效 35

第三章 食补24节气，不虚不亏 38

春生阳，宜滋补 38

立春——助阳气，养肝气 40

十香菜 41

芹菜三丝 41

雨水——养脾胃，调精神 42

胡萝卜炒菠菜 43

糖醋藕片 43

惊蛰——顺肝气，养脾气 44

苹果炖银耳 45

春分——调阴阳，保健康 46

冬瓜鸡汤 47

青椒拌皮蛋 47

清明——疏肝气，涵肾水 48

菊花鱼片汤 49

谷雨——雨纷纷，防湿邪 50

木耳炒豆皮 51

凉拌五色蔬 51

夏养阴，宜凉补 52

立夏——养心气，好心情 54

核桃木耳丝瓜粥 55

香肠炒豆芽 55

小满——除湿热，防未病 56

花生薏米汁 57

芒种——防潮热，强体魄 58

西红柿牛肉汤 59

夏至——护阳气，养脾胃 60

荷兰豆炒豆腐 61

小暑——健脾胃，凝神气 62

大蒜烧鳝鱼 63

大暑——治冬病，防暑热 64

芋头鸭肉汤 65

秋滋阴，宜润补 66

立秋——调精神，敛肺气 68

火腿玉米粥 69

处暑——防秋燥，促睡眠 70



鱿鱼卷炒肉末 71

醋炒莲藕片 71

白露——补阴气，防秋寒 72

南瓜炒虾仁 73

秋分——调阴阳，护肝脾 74

肉香火腿竹笋汤 75

雪梨苹果猪肉汤 75

寒露——防燥邪，暖肺脾 76

核桃芝麻粥 77

牛肉虾仁粥 77

霜降——固肾气，补肺气 78

海米炒洋葱 79

鸽杞黄芪粥 79

冬补阳，宜温补 80

立冬——敛阴气，护阳气 82

莴笋炒肉片 83

山药枸杞煲水鸭 83

小雪——养神气，防冬火 84

蒸白菜丸子 85

水果花茶 85

大雪——防寒气，补气血 86

韭菜海带汤 87

凤爪排骨汤 87

冬至——护阳气，养精气 88

鲜香羊鱼汤 89

黑白芝麻核桃粥 89

小寒——御寒气，补肾气 90

韭菜炒蛤蜊 91

大寒——御风寒，防燥邪 92

香油双腰 93

蒜薹炒猪腰 94

白菜炒猪肝 94

第四章 九型体质各不同，认清体质健康补 96

九型体质日常特征自查 96

阳虚体质重在补充耗损的阳气 98

山药羊肉汤 100

花生腰果豆浆 100

黄芪桂圆羊肉汤 101

阴虚体质要注意滋阴养血 102

凉拌藕块 104

苦瓜炒鸡丁 104

雪梨陈皮炖水鸭 105

气虚体质要给脏腑补气 106

菜心香菇牛肉汤 108

红枣茯苓粥 108

燕麦枸杞山药豆浆 109

气郁体质行气才能化郁 110

芹菜山楂粥 112

燕麦绿豆粥 112

清炖牛肉面 113

血瘀体质要常行气活血 114

竹荪炖乌鸡 116

二米红枣粥 116

凉拌黑木耳 117

痰湿体质要注意化痰祛湿 118

薏米荷叶粥 120

葱油笋丝 120

牛肉蔬菜汤 121

湿热体质排毒是关键 122

雪梨黄瓜山楂粥 124

百合红豆米汁 124

干贝萝卜蛤蜊汤 125

平和体质重在保持 126

黄豆双菇汤 128

凉拌白菜心 128

油豆腐白菜锅仔 129

特禀体质要远离过敏原 130

蜂蜜柚子茶 132

肉炒金针菇 132

第五章 为职场人士量身定做的食补食疗方 134

案电脑族——护眼防辐射 134

胡萝卜炒芦笋 135

海带肉丝汤 135

久坐族——利水通便 136

甘薯煲姜 137

陈皮薏米绿豆粥 137

应酬族——调理肠胃，代谢脂肪 138

莲藕紫菜煲猪肉 139

虾米萝卜汤 139

加班族——纾压解乏 140

柠檬花生紫米豆浆 141

猪肝炒韭菜 141

熬夜族——护肝补肝 142

黄豆黄芪米豆浆 143

腐竹鸡肝韭菜汤 143

脑力劳动者——补脑健脑 144

何首乌鱼头汤 145

野外族——防虫防晒防胃肠病 146

黑米蜂蜜豆浆 147

银耳炒菠菜 147

运动族——补钙，强身 148

橘皮鲫鱼豆腐汤 149

牛奶开心果豆浆 149

高温工作者——补充水分 150

甘醇苦瓜鲜蔬汤 151

绿豆玉米粥 151

粉尘环境工作者——排毒，护肺 152

菠菜猪血汤 153

瘦肉海带木耳汤 154

第六章 补气养血，美丽女人花 156

月经前期综合征让女性在经前烦躁不安 156

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。

信息来源：[大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 2024 下载 mobi pdf epub 电子书-文玉书屋](#)

# 大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书

## 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。

更多精彩内容请访问：[大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 2024 下载 mobi pdf epub 电子书-文玉书屋](#)

pdf: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 pdf 在线 网盘 免费 下载地址大全](#)

epub: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 epub 在线 网盘 免费 下载地址大全](#)

azw3: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 azw3 在线 网盘 免费 下载地址大全](#)

mobi: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 mobi 在线 网盘 免费 下载地址大全](#)

word: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 word 在线 网盘 免费 下载地址大全](#)

txt: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 txt 在线 网盘 免费 下载地址大全](#)

kindle: [大彩生活2:居家必备食补食疗速查全书 kindle 在线 网盘 免费 下载地址大全](#)