

《降脂减肥食谱》

图书基本信息

书名：《降脂减肥食谱》

13位ISBN编号：9787533520274

10位ISBN编号：7533520270

出版时间：2002-10-1

出版社：福建科学技术出版社

作者：黎照环

页数：72

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《降脂减肥食谱》

内容概要

现今社会，由于物资极度丰富，人们普遍营养过盛，营养结构也不平衡，以致肥胖者愈来愈多，超重肥胖带来的健康问题也越来越严重。为了解决这个问题，许多医学家、生化学家和营养学家都做了许多研究，并提出许多理论和解决方法。可是，或许解决降脂减肥这个问题委实在困难，以至时至今日，肥胖人士不但没有减少，反而有增多的趋势，而肥胖所带来的并症也有增无减。本书就将带领你到一个新的减肥时代。

《降脂减肥食谱》

作者简介

黎照环，出生于中医世家。早年毕业于广州中山医学院医疗系。毕业后一直从事医疗、教学和临床研究工作。去香港前后，历任中山医学院临床教师，中华医学会佛山分会内科学会秘书，中国中医学会广州分会顾问医师，香港中医学会理事、学术部副主任，会立中医学院副教务长、教授，国际传统医学会副秘书长及各大中医社团顾问医师、教授，并先后为十多家报刊撰写医药专栏。除医疗、教育外，黎医师还潜心中医中药养生保健研究，与名中医曾荣昌、梁乐昌、高岐臻等人士倡导成立“香港中医中药养生保健研究社”，编著有《减肥食疗方》和《养颜食疗方》，并收入已故中医谢永光教授出版的《香港中医发展史》一书内。

书籍目录

一 降脂减肥菜式

- 1 鸳鸯无艳蛋
- 2 鱼肉酿豆腐角
- 3 草鱼皮蒸蛋
- 4 鲮鱼肉蛋卷
- 5 老小平安
- 6 椒盐豆腐
- 7 豆腐泡鱼肉焖萝卜

.....

二 降脂减肥汤水

- 1 田七煲鸡
- 2 西洋参煲鸡
- 3 灵芝煲鸡
- 4 冬菇鸡汤（木耳鸡汤，银耳鸡汤）
- 5 洋葱鸡汤
- 6 苹果猪瘦肉汤

.....

《降脂减肥食谱》

编辑推荐

人们从长期的生活经验中，发掘了众多的天然食品和药物，而且探明了食物和药物的内在联系，从而悟出了“医食同源”、“以食养生”、“以食治病”，的道理。

《降脂减肥食谱》

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。

更多资源请访问:www.tushu111.com