

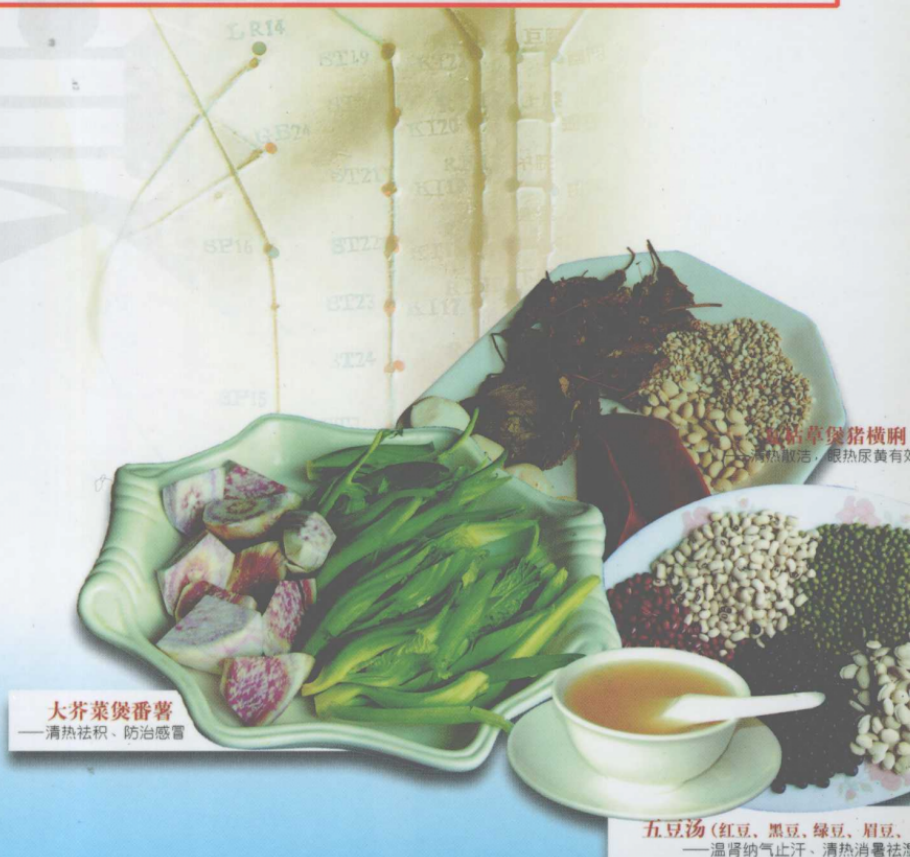
○ 中医饮食是调理的学问 ○ 西医饮食是营养的学问

Sishi Yangsheng Yinshi

洪光经络饮食丛书

四时养生饮食

蔡洪光 编著



广东省出版集团

广东科技出版社(全国优秀出版社)

Sishi Yangsheng Yinshi

洪光经络饮食丛书

四时养生饮食

蔡洪光品牌书目

实用经络点穴疗法

一做就减——中医经络消脂减腹健康法

健康减腹

观手知健康——经络全息手诊

四时养生饮食

对症饮食



ISBN978-7-5359-4050-6



9 787535 940506 >

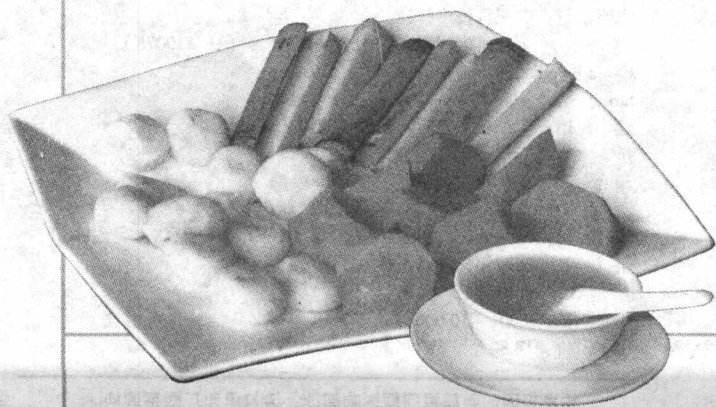
定价：14.80 元

洪光经络饮食丛书

Sishi Yangsheng Yinshi

四时养生饮食

蔡洪光 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

四时养生饮食/蔡洪光编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 10 (2008. 2重印)

(洪光经络饮食丛书)

ISBN 978-7-5359-4050-6

I. 四… II. 蔡… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第025127号

责任编辑: 邵水生

责任校对: C. X

责任印制: 严建伟

封面设计: 陈维德

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn. com

[http://www. gdstp. com. cn](http://www.gdstp.com.cn)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 肇庆科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张5.625 插页8 字数110千

版 次: 2007年10月第1版

2008年2月第2次印刷

印 数: 5 001 ~ 10 000册

定 价: 14.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



芫荽

——健胃理气、发汗透疹



菠菜——清血热、解酒毒

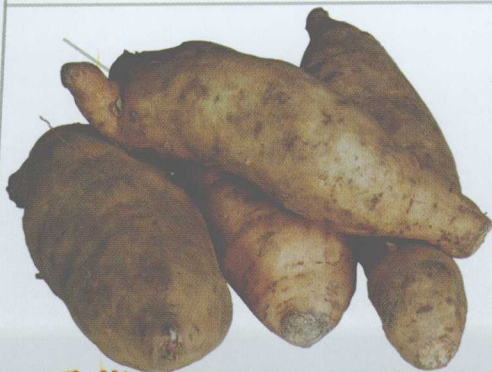


番茄——祛积消腻、润肠通便



茄子

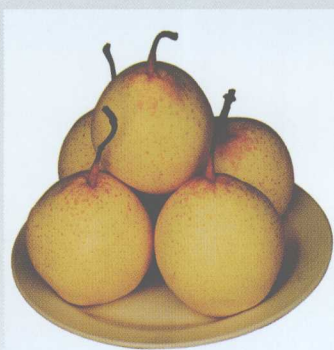
——煨食可治痔疮出血



番薯——清肠排毒、专调肠胃



西瓜——解暑气、
清胃肠积热



雪梨——生食清热，
熟食滋阴



柚——润肺化痰，
疲劳最好



龙眼——补血安神，
益脑养心脾



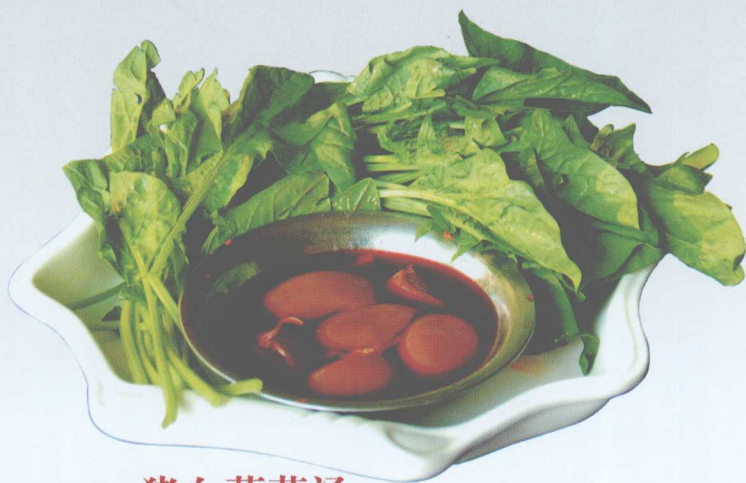
核桃——健肾补脑、补肺润肠



塘葛菜煲生鱼——清肝热，去眼屎



红萝卜马蹄竹蔗水——养阴清热，
止渴除烦



猪血菠菜汤

——润肺通便、清热祛积



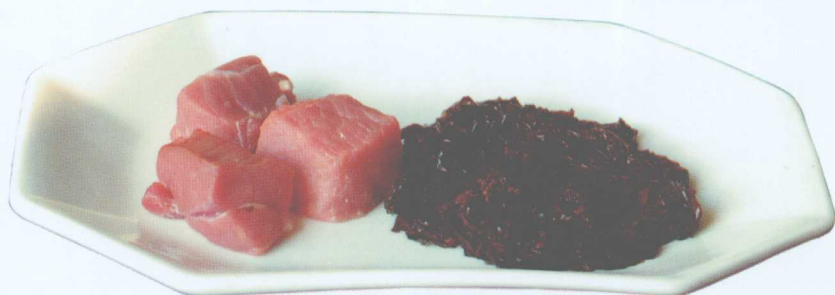
芥菜咸蛋汤

——健脾祛湿、清热坠火



大蒜海带鸭蛋汤

——滋阴清热散洁



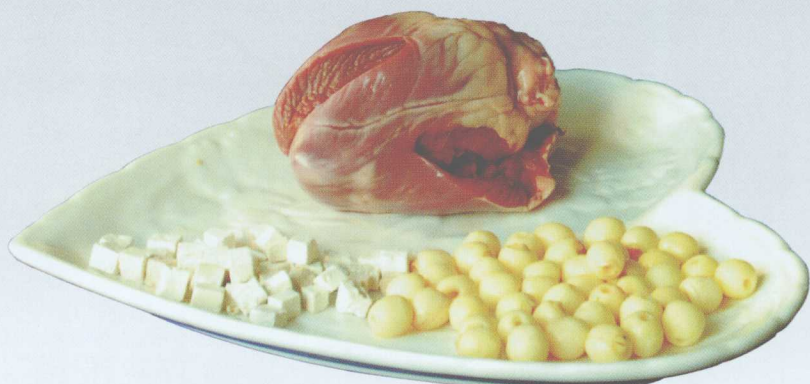
紫菜瘦肉汤

——清热利尿、化痰软坚

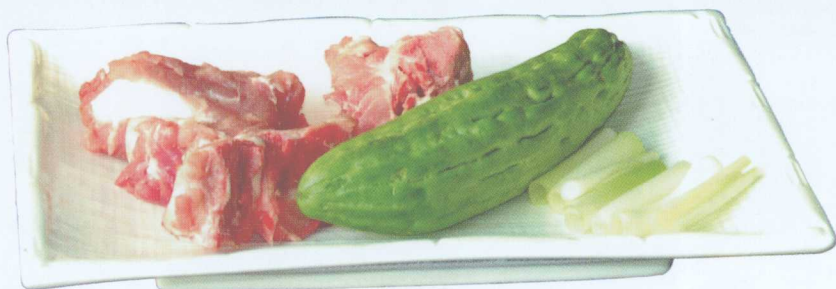


薏苡仁猪肚汤

——利小便、清带下、消脚肿



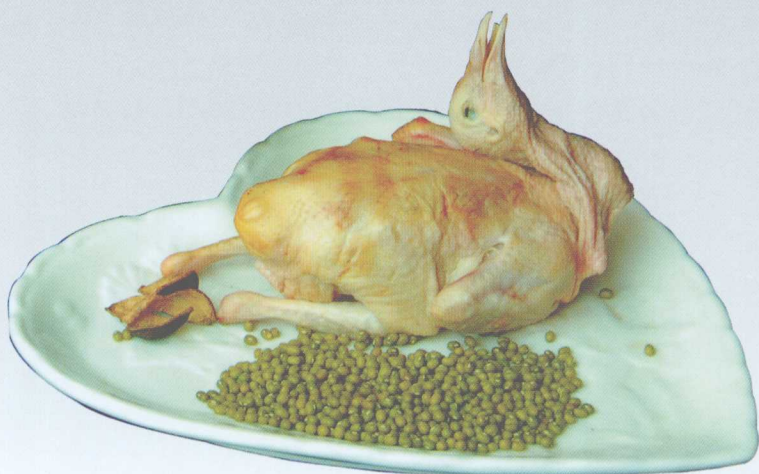
莲子猪心汤——清热除烦、养心安神



苦瓜猪骨汤——心烦意乱、口干烦渴



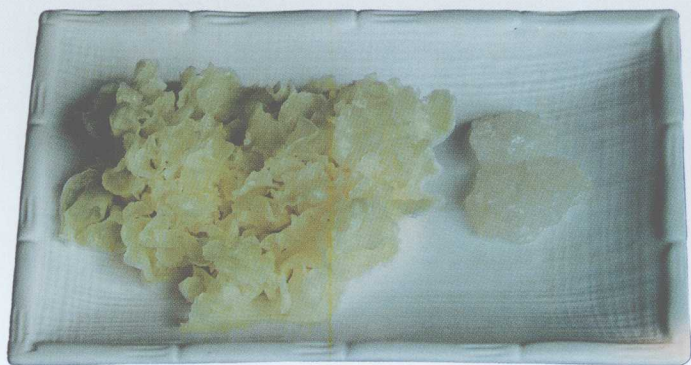
莲叶冬瓜汤——消暑祛湿、利水消肿



老鸽煲绿豆——暑热湿重、疲倦不思饮食



北芪煲生鱼——补虚益气、止汗开胃



冰糖银耳汤

——润肺生津、止干咳无痰



大芥菜煲番薯

——清热祛积、防治感冒



五豆汤(红豆、黑豆、绿豆、眉豆、白扁豆)

——温肾纳气止汗、清热消暑祛湿



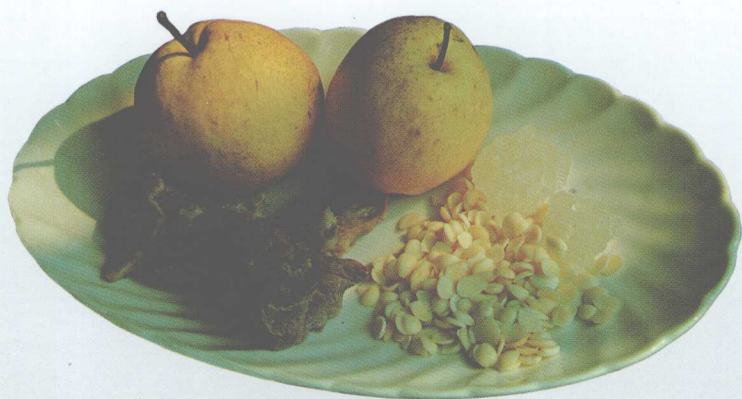
黄精瘦肉汤

——益气养血、补肝肾



猪心枣仁汤

——失眠健忘、心神不安



川贝雪梨炖猪肺

——清热润肺、化痰止咳



杜仲羊肾汤

——补肝肾、强筋壮骨



当归生姜羊肉汤

——女人第一方，面色苍白、手足怕冷



附片生姜羊肉汤

——祛寒止痛，手脚怕冷第一方



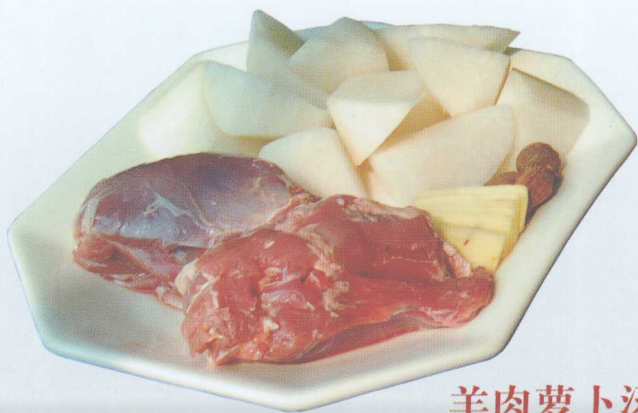
苦瓜猪骨汤

——清暑热，治口干烦渴



五黑汤(乌鸡、黑豆、黑米、黑枣、黑芝麻)

——滋阴补肾、调和五脏



羊肉萝卜汤

——补脾健胃消食