

<<粥膳养生堂1000例>>

图书基本信息

书名：<<粥膳养生堂1000例>>

13位ISBN编号：9787501961511

10位ISBN编号：7501961514

出版时间：2008-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：养生堂膳食营养课题组

页数：287

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：<http://www.tushu007.com>

<<粥膳养生堂1000例>>

内容概要

三高人群如何食粥保健康，让粥膳带着骨质疏松、糖尿病慢慢远去，让粥膳精心呵护女性的卵巢与子宫。

更年期综合征的最佳粥膳食疗方。

调理男性疾病——来自粥膳的关爱，粥膳帮你轻松赶走亚健康，美白淡斑、祛痘除皱、瘦身丰胸，粥膳同样可以做到春、夏、秋、冬适时保养你的肝、心、肺、肾。

<<粥膳养生堂1000例>>

书籍目录

第一章 粥膳与养生 了解粥膳养生 粥膳的历史与发展 认识粥膳的种类 粥膳的养生功效 认识五谷杂粮——粥膳的主角 走近中药——不可缺少的粥膳成员 煮粥也有大学问 粥膳宜与忌第二章 常用食物粥膳养生 五谷杂粮粥膳养生 蔬菜类粥膳养生 水果类粥膳养生 鲜花类粥膳养生 畜禽类粥膳养生 水产类粥膳养生第三章 不同体质的粥膳养生 体质的形成与适合的食材 体质自测 寒性体质的粥膳养生 热性体质的粥膳养生 实性体质的粥膳养生 虚性体质的粥膳养生第四章 增强体质的中医粥膳养生 养心安神粥膳养生 益气类粥膳养生 补血类粥膳养生 滋阴类粥膳养生 补肾壮阳粥膳养生 养肝护肝粥膳养生 养肺护肺粥膳养生 健脾胃粥膳养生 润肠类粥膳养生 清热类粥膳养生 散寒类粥膳养生 解表类粥膳养生 利湿类粥膳养生第五章 不同人群的粥膳养生第六章 常见疾病与身体保健的粥膳养生第七章 粥膳美容第八章 不同季节的粥膳养生

<<粥膳养生堂1000例>>

章节摘录

插图

<<粥膳养生堂1000例>>

编辑推荐

《粥膳养生堂》可以做到春、夏、秋、冬适时保养你的肝、心、肺、肾。

<<粥膳养生堂1000例>>

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:<http://www.tushu007.com>