

<<莲子木耳的保健功能与食疗方>>

图书基本信息

书名：<<莲子木耳的保健功能与食疗方>>

13位ISBN编号：9787508220888

10位ISBN编号：7508220889

出版时间：2002-1

出版时间：金盾出版社

作者：李清亚，王晓慧 编著

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>

## <<莲子木耳的保健功能与食疗方>>

### 内容概要

本书收集大众化莲子食疗和木耳食疗方共750多个，按照健康、养心、补虚、益气、平肝、生血、润肺、美容、安胎、抗癌、延年等保健与治疗功能分为17类进行系统介绍。

每个食疗方均包括原料、制作、用法、功效等具体内容。

所选各方科学实用，取材方便，制作简单，效果明显。

全书内容简明通俗，易学易懂，可操作性强。

适合于广大群众阅读参考。

## <<莲子木耳的保健功能与食疗方>>

### 书籍目录

#### 上篇 莲子的保健功能与食疗方

##### 一、莲子的保健功能

##### 二、莲子食疗方

(一) 健脾方

(二) 养心方

(三) 补虚方

(四) 益肾方

(五) 平肝方

(六) 止痢涩肠方

(七) 安胎方

(八) 安神方

#### 下篇 木耳的保健功能与食疗方

##### 一、木耳的保健功能

##### 二、木耳的食疗方

(一) 补肾强身方

(二) 凉血止血方

(三) 益气方

(四) 生血方

(五) 润肺方

(六) 镇静安神方

(七) 养颜美容方

(八) 抗癌方

(九) 延年益寿方

## <<莲子木耳的保健功能与食疗方>>

### 媒体关注与评论

书评莲子、木耳是人们的常用食物，具有重要的药理功效和保健作用，所以深受人们的重视和喜爱。本书收集大众化莲子食疗和木耳食疗方共750多个，适合于广大群众阅读参考。

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>