第一图书网, tushu007.com

<<女性补血养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<女性补血养生食谱>>

13位ISBN编号：9787533522148

10位ISBN编号：7533522141

出版时间：2003-10-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：黎照环

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

第一图书网, tushu007.com

<<女性补血养生食谱>>

内容概要

现代家庭食疗系列。

各种现代流行病影响健康，本书用中西医结合的方法，从科学角度为你揭示真相，解开疑团，并提供数十款卓有疗效的食疗食谱。

本书介绍的是女性补血养生方面的常识及食谱。

第一图书网, tushu007.com

<<女性补血养生食谱>>

书籍目录

一 常识篇
1 血液的组成和功能
2 贫血的病因和诊断
3 要正确补充铁剂
4 长期素食与贫血
5 “ 三高一低 ”的饮食原则
6 何谓“ 补血 ”
7 补药及其应用
8 为什么“ 虚不受补 ”
二 食疗篇
1 黑木耳肉片汤
2 韭菜鸡蛋肉片汤
3 补血乌鸡汤
4 归姜艾枣煲老鸡
……
附录 常用的补血中药

第一图书网, tushu007.com

<<女性补血养生食谱>>

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:http://www.tushu007.com