

<<5分钟家庭滋补方>>

图书基本信息

书名：<<5分钟家庭滋补方>>

13位ISBN编号：9787801942623

10位ISBN编号：7801942620

出版时间：2004-7-1

出版时间：人民军医出版社

作者：张滨,张湖德

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>

<<5分钟家庭滋补方>>

内容概要

本书由养生学专家主编，运用营养学、养生学等科学原理，结合现代家庭生活实际，精选了700余种适于普通家庭制作食用的滋补养生药膳，包括每种药膳的原料组成、制作方法和功效等。按补气、补血、补肺、补肝、补脾、补肾、补心、补脑、补阴、壮阳、生津等功能分类编排，并介绍了不同季节、不同年龄、孕产妇及抗衰老滋补方，书末附有常用滋补食物和药物简介。所选药膳取材容易，制作简单快捷，滋补养生功效确切，因而具有很强的实用

<<5分钟家庭滋补方>>

书籍目录

一、补气养气方

- 1稻根泥鳅汤
- 2豆腐衣炒鹌鹑蛋
- 3补气祛瘀方
- 4益气补血汤
- 5补气疗便秘方
- 6补气血利水方
- 7益气治水肿方
- 8黄芪猪肚粥
- 9补气养血治闭经汤
- 10补气水饺.....

二、补血养血方

- 1麻仁粳米粥
- 2补血滋补汤
- 3南瓜蒂米粉
- 4补气养血汤

<<5分钟家庭滋补方>>

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>