

<<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>