

<<图解蔬果养生对症速查手册白金>>

图书基本信息

书名：<<图解蔬果养生对症速查手册白金>>

13位ISBN编号：9787530866856

10位ISBN编号：7530866850

出版时间：2011-12

出版时间：天津科技

作者：刘令仪

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>

## <<图解蔬果养生对症速查手册白金>>

### 内容概要

蔬菜水果是组成我们一日三餐的重要部分，各自有它们特殊的保健功效，科学合理的搭配能够治疗很多疾病，本书在这里不仅介绍蔬果的对症食疗搭配方法，还对其营养组成和饮食宜忌做了相关介绍，让您在享受美味的同时获得营养和健康。

本书对100种蔬果营养和功效进行全面解析，含1000种蔬果搭配，让您轻松治疗数百种疾病，让您吃得健健康康!

<<图解蔬果养生对症速查手册白金>>

书籍目录

蔬果的五色与五味

食材图鉴

药材图鉴

第一章 滋阴润肺篇

梨

杏

枇杷

火龙果

金橘

银杏

银耳

瓠瓜

第二章 静心安神篇

枣

莲子

百香果

龙

茼蒿

百合

金针菜

第三章 健脾开胃篇

芒果

山竹

椰子

莲藕

萝卜

姜

辣椒

第四章 养肝明目篇

第五章 益气补肾篇

第六章 通便润肠篇

第七章 生津止渴篇

第八章 杀菌排毒篇

第九章 润肤美颜篇

第十章 防癌抗衰篇

章节摘录

版权页：插图：

## <<图解蔬果养生对症速查手册白金>>

### 编辑推荐

《图解蔬果养生对症速查手册(白金最新修订版)》：蔬果养生，美味健康吃不胖，全面：1000种蔬果养生处方随你看，详细：从性味、功效到食疗，全面介绍，直观：实物配图，一册阅尽各种果蔬。一站式家庭保健直通车，最常见的蔬果帮你祛病养生，图解性味+表说营养+对症处方，全方位解读蔬果里的健康密码。

蔬果养生，好吃不胖，绿色食疗，安全有效，对症调理，药到病除，100种常用蔬果帮你养生，1000个祖传秘方为你治病。

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>