

《养肝护肝食谱》

图书基本信息

《养肝护肝食谱》

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，从科学角度为您揭示真相，解开疑团，并提供数十款卓有疗效的食疗食谱。

本书介绍的是养肝护肝的常识及食谱。

书籍目录

一 常识篇

- 1 认识肝脏
- 2 肝病的常见症状
- 3 肝病患者饮食保健要点
- 4 肝脏健康不可缺少的营养素
- 5 常用补肝食物
- 6 绿茶及其护肝饮用法
- 7 水果及其护肝食用法
- 8 肝病患者药膳

二 食疗篇

- 1 鸡骨草煲瘦肉
- 2 菠菜猪肝汤
- 3 清补凉鹌鹑汤
- 4 丹参红枣山斑鱼汤
- 5 眉豆淡菜节瓜汤

.....

《养肝护肝食谱》

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:www.tushu000.com