

# 《排毒祛脂保健食谱》

## 图书基本信息

书名：《排毒祛脂保健食谱》

13位ISBN编号：9787509107973

10位ISBN编号：7509107970

出版时间：2007-4

出版社：人民军医出版社

作者：马汴梁 编

页数：360

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《排毒祛脂保健食谱》

## 内容概要

本书收集整理排毒祛脂保健食谱800余种，按其主要功能分为14类编排。包括疏风排毒、清热排毒、利湿排毒、凉血排毒、祛脂排毒、养颜排毒、通便排毒、宣肺排毒、清补排毒、降糖排毒、解暑排毒、抗癌排毒、解酒排毒等。每类食谱分为汤、粥、菜谱三部分。每种食谱包括原料、制作、功效和说明。内容实用，阐述简明，对提高饮食质量，促进身体健康，具有很好的参考价值，适于城乡广大群众和饮食行业人员阅读参考。

# 《排毒祛脂保健食谱》

## 书籍目录

第一章 疏风排毒类 第一节 疏风排毒靓汤 第二节 疏风排毒菜谱 第三节 疏风排毒药粥第二章 清热排毒类 第一节 清热排毒靓汤 第二节 清热排毒菜谱 第三节 清热排毒药粥第三章 利湿排毒类 第一节 利湿排毒靓汤 第二节 利湿排毒菜谱 第三节 利湿排毒药粥第四章 凉血排毒类 第一节 凉血排毒靓汤 第二节 凉血排毒菜谱 第三节 凉血排毒药粥第五章 祛脂排毒类 第一节 祛脂排毒靓汤 第二节 祛脂排毒菜谱 第三节 祛脂排毒药粥第六章 养颜排毒类 第一节 养颜排毒靓汤 第二节 养颜排毒菜谱 第三节 养颜排毒药粥第七章 通便排毒类 第一节 通便排毒靓汤 第二节 通便排毒菜谱 第三节 通便排毒药粥第八章 宣肺排毒类 第一节 宣肺排毒靓汤 第二节 宣肺排毒菜谱 第三节 宣肺排毒药粥第九章 清补排毒类 第一节 清补排毒靓汤 第二节 清补排毒菜谱 第三节 清补排毒药粥第十章 降糖排毒类 第一节 降糖排毒靓汤 第二节 降糖排毒菜谱 第三节 降糖排毒药粥第十一章 解暑排毒类第十二章 抗癌排毒类第十三章 抗衰排毒类第十四章 解酒排毒类

# 《排毒祛脂保健食谱》

## 精彩短评

- 1、实际没有用
- 2、书很旧不过内容还可以。对当当网失望透顶，旧书加2周的慢邮。
- 3、本人看过很多养生排毒的书籍，这本书集中了排毒的主要类型，很实用。谢谢
- 4、内容倒是很全，就是没有图片
- 5、很喜欢，写的很详细，质量也好，非常满意

# 《排毒祛脂保健食谱》

## 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](http://www.tushu000.com)