

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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，刘令仪编著的《完全图解蔬果养生对症速查手册（白金修订版）》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。

《完全图解蔬果养生对症速查手册（白金修订版）》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 清心降火，消痰散结 杏 润肺定喘，解毒明目 枇杷 生津止咳，除咳嗽 火龙果 清肺退火，促进肠胃消化 金橘 解郁和脾，止呕生津 银杏 温市益气大显神通 银耳 益胃生津，滋补强壮 瓠瓜 清热润肺，利水通淋第二章 静心安神篇第三章 健脾开胃篇第四章 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。

《图解蔬果养生对症速查手册白金》

精彩短评

- 1、让我增长了不少养生常识!
- 2、总结了日常生活得蔬菜知识，不错！

《图解蔬果养生对症速查手册白金》

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