

《图解蔬果养生对症速查手册白金(最新修订版)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530866856

内容简介

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!

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

食材图鉴

第一章 滋阴润肺篇

杏

火龙果

银杏

瓠瓜

枣

百香果

茼蒿

金针菜

芒果

椰子

萝卜

辣椒

第五章 益气补肾篇

第七章 生津止渴篇

第九章 润肤美颜篇

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)