

<<女性补血养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<女性补血养生食谱>>

13位ISBN编号：9787533522148

10位ISBN编号：7533522141

出版时间：2003-10-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：黎照环

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>

## <<女性补血养生食谱>>

### 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，从科学角度为你揭示真相，解开疑团，并提供数十款卓有疗效的食疗食谱。

本书介绍的是女性补血养生方面的常识及食谱。

## <<女性补血养生食谱>>

### 书籍目录

#### 一 常识篇

- 1 血液的组成和功能
- 2 贫血的病因和诊断
- 3 要正确补充铁剂
- 4 长期素食与贫血
- 5 “三高一低”的饮食原则
- 6 何谓“补血”
- 7 补药及其应用
- 8 为什么“虚不受补”

#### 二 食疗篇

- 1 黑木耳肉片汤
- 2 韭菜鸡蛋肉片汤
- 3 补血乌鸡汤
- 4 归姜艾枣煲老鸡

.....

附录 常用的补血中药

<<女性补血养生食谱>>

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:<http://www.tushu007.com>