

<<家常护肝菜300例>>

图书基本信息

书名：<<家常护肝菜300例>>

13位ISBN编号：9787535771476

10位ISBN编号：7535771475

出版时间：2012-5

出版时间：湖南科技出版社

作者：邓律

页数：191

字数：220000

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>

<<家常护肝菜300例>>

内容概要

本书对日常生活中最常用的50种具有护肝功效的食物进行了详细的解析，详细介绍了每一种食物的营养成分、护肝功效、食疗作用、食用指导和选购技巧，以及以这些食物为主料烹制的300道家常菜肴。

这些菜肴均介绍了详细的材料、制作方法、功效以及中医师对每一道菜的点评意见。

《家常护肝菜300例》中还阐述了养肝护肝的饮食调理方法，以及如何保持科学的饮食习惯来预防或控制现代文明病的发生，希望能帮助您走出饮食误区，让您在享受美味佳肴的同时，改善身体状况，全方位改善体质。

<<家常护肝菜300例>>

书籍目录

第1部分 调节饮食，养肝护肝

养肝护肝的八大营养素

B族维生素

维生素E

蛋白质

牛黄酸

膳食纤维

硒

生物素

卵磷脂

养肝护肝的饮食原则

养肝护肝的饮食建议

荤素合理搭配、取长补短

切忌暴饮暴食

少吃油腻煎炸之品

养肝护肝十二忌

第2部分 50种护肝食物与300道护肝菜

<<家常护肝菜300例>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<家常护肝菜300例>>

编辑推荐

《全家人的健康菜典:家常护肝菜300例》全面、系统地介绍家庭健康食谱，分人群、分功效，针对性强。

降压菜、降糖菜等适合中老年人，健脑适合小孩和学生，美容菜等适合家庭主妇。

四色印刷，图片精美，文字详细。

内容充实，性价比高，每本书介绍30种具有特定功效（降压、降糖、护肝、润肺、健脑、养心、养胃、美容）的食物和300道家常保健菜。

<<家常护肝菜300例>>

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>