

<<瓜果食疗养生法>>

图书基本信息

书名：<<瓜果食疗养生法>>

13位ISBN编号：9787538428100

10位ISBN编号：7538428100

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：寒峰

页数：178

字数：103000

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>

<<瓜果食疗养生法>>

内容概要

瓜果养生是中医食疗中非常重要的部分。

瓜果养生具有取材方便、制法简单、价格低廉、疗效明确、食用可口、副作用小等优点。

你可知道不同的瓜果食疗功效也不同，瓜果经过适当的调理后，不但更好吃，营养价值也更高？

书中详细介绍各种常见瓜果的性味，食疗功效与简单易做的养生食疗方，让你完全掌握利用瓜果的养生保健技巧。

<<瓜果食疗养生法>>

书籍目录

第一章 瓜果养生疗法的功效与注意事项 1. 瓜果养生的特点 2. 瓜果养生疗法的功效 3. 瓜果养生疗法的注意事项
第二章 常食用的瓜果介绍 1. 瓜类 (1) 西瓜 (2) 冬瓜 (3) 丝瓜 (4) 南瓜 (5) 黄瓜 (6) 香瓜 (7) 苦瓜 (8) 地瓜 (9) 木瓜 (10) 王瓜 (11) 哈密瓜 (12) 番木瓜 2. 鲜果类 (1) 枇杷 (2) 梅子 (3) 杨梅 (4) 草莓 (5) 苹果 (6) 芒果 (7) 无花果 (8) 梨 (9) 刺梨 (10) 杏子 (11) 李子 (12) 桑椹 (13) 葡萄 (14) 罗汉果 (15) 柠檬 (16) 番茄 (17) 桃子 (18) 樱桃 (19) 碧档 (20) 猕猴桃 (21) 杨桃第三章 内科疾病的瓜果疗方第四章 外科疾病的瓜果疗方第五章 妇科疾病的瓜果疗方第六章 儿科疾病的瓜果疗方第七章 耳鼻喉眼科疾病的瓜果疗方第八章 传染疾病的瓜果疗方第九章 遗精阳痿的瓜果疗方第十章 美容的瓜果疗方

<<瓜果食疗养生法>>

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>