第一图书网, tushu007.com

<<五脏养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<五脏养生食谱>>

13位ISBN编号：9787220046827

10位ISBN编号：7220046820

出版时间：2000-04-01

出版时间：四川人民出版社

作者：李戎

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

内容概要

本书是东方自然养生法系列中的《五脏养生食谱》分册，全书共分三章，详细介绍了多种五脏养生食谱。
本书内容全面，讲解通俗易懂，融科学性、理论性、知识性及实用性为一体，可供读者阅读、参考。

第一图书网, tushu007.com

<<五脏养生食谱>>

书籍目录

第一章 必须了解的重要基本知识
一“ 三大根本 ”
二 应用养生食谱须知
第二章 五脏养生食谱
一 以养心为主的食谱
二 以养肝为主的食谱
三 以养脾（胃）为主的食谱
四 以益肺为主的食谱
五 以补肾为主的食谱
六 多脏兼养或阴阳气血俱补的食谱
第三章 美容健身食谱
一 养颜食谱
二 美发增容食谱（既生长、乌黑头发，又红润，滋嫩面容，皮肤）
三 减肥健身食谱（美身）
四

第一图书网, tushu007.com

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