

<<肝病调理特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<肝病调理特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506466813

10位ISBN编号：7506466813

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：庄福仁，洪尚纲 编著

页数：111

字数：97000

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>

<<肝病调理特效食谱>>

内容概要

本书特色 162道低油低脂保肝健康食谱 营养师精选保肝食物，依肝病调理对症营养需求，有效提升肝脏功能，设计美味、简单的强肝保健食谱，低油低脂吃出健康，让全家都有好心肝。

专业医师提供保健养肝法 专业医师现身说法，系统性讲解肝病发生的原因及症状、检测和预防方法、饮食生活保健注意事项、调养治疗对策，告诉您如何正确养肝爱肝。

中医养肝调理秘诀 专业中医养生观点，教你从根本保养身体，改善免疫机能、减轻肝脏的负担，有效防治肝病、预防肝癌，聪明饮食保健大公开。

<<肝病调理特效食谱>>

书籍目录

Part1 肝病的关键11大问 易疲倦代表肝不好吗? 常见的肝病有哪些? 肝病患者如何预防肝癌? 为何抽血检查无法发现肝癌? 肝病患者应如何保养身体? 肝病患者应如何摄取营养? 肥胖与肝病有关系吗? 抽烟、喝酒和肝病有关联吗? 嚼槟榔和肝病有何关联? 肝病患者应如何用药?Part2 102道调养肝脏的保健食谱 五谷杂粮类 兹补腰花饭 茯苓车前子粥 番茄鸡肝什锦粥 黑芝麻核桃糙米粥 胡桃枸杞紫米粥 猪肝绿豆粥 双色芝麻苜蓿卷 高纤芹菜粥 决明枸杞粥 营养枸杞鳕鱼粥 冰糖决明糯米粥 降压燕麦薏米粥 薏米绿豆粥 排毒紫茄粥 清香菊花粥 鲜美海参胚芽粥 黑芝麻糯米粥 胡萝卜蘑菇粥 莲子百合红豆粥 茯苓芡实粥 鲫鱼鸭宝粥 百合桂圆糙米粥 红枣桂圆紫米粥 菠菜猪肝粥 黑芝麻纤活润饼 保健家常菜 凉拌三丝 海蜇丝香拌芹菜 蘑菇清炒山药 发菜银鱼煎蛋 芹菜炒鲜菇 红糟韭菜菠菜卷 香菇炒茭白 热炒西芹千贝 竹荪哈密瓜盅 香菇丝瓜焖豆腐 凉拌糖醋西芹 五味素鲍鱼 清肝茶饮 核桃佛手饮 杞菊决明茶 五味子膏 山楂金银花茶 枸杞菊花茶 牛蒡蜜茶 香芹红枣茶 柳叶保健茶 枸杞黄精茶 黄芪沙参茶 五味金橘红枣茶 冰糖马蹄香橘茶 杞菊贞芪茶 南瓜元气饮 绿萼梅荷叶茶 椰香生地茶Part3 60道中医保肝食谱Part4 中医怎么看肝病

<<肝病调理特效食谱>>

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>