第一图书网, tushu007.com

<<降脂抗衰药粥>>

图书基本信息

书名：<<降脂抗衰药粥>>

13位ISBN编号：9787538133233

10位ISBN编号：7538133232

出版时间：1999-3-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李显华

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

第一图书网, tushu007.com

<<降脂抗衰药粥>>

内容概要

目前，随着生活水平的不断提高，越来越多的人们开始关注自己的健康长寿问题。
药粥疗法在我国饮食文化中具有悠久的历史，是食疗中最具有特色的方法，在延缓衰老、防病治病方面起到了应用药物而不能达到的效果，深受广大群众的喜爱。
本书由专家从历代众多药粥方中筛选出近40种降脂、降压、抗衰防老药粥。
对每一药粥的组成、用量、制法、功能主治及注意事项都作了详细的介绍，并附有有关小常识。
在具体使用药粥时一定要

第一图书网, tushu007.com

<<降脂抗衰药粥>>

书籍目录

一 降脂降压药粥
1 红果粥
2 香蕉粥
3 胡萝卜粥
二 抗衰延寿药粥
㈠ 补钙
1 核桃仁芝麻粥
2 糯米大枣羊骨粥
3 虾仁粥
4 菠菜粥
㈡ 润肠通便
1 芝麻粥
2 核桃粥
3 麻仁粥
㈢ 补肝肾、健脾胃
1 枸杞子粥
2 何首乌粥
3 桑椹粥

第一图书网, tushu007.com

<<降脂抗衰药粥>>

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