

<<美容养颜食物本草>>

图书基本信息

书名：<<美容养颜食物本草>>

13位ISBN编号：9787802034006

10位ISBN编号：7802034000

出版时间：2007-5

出版时间：中国妇女出版社

作者：水龙吟

页数：333

字数：200000

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>

## <<美容养颜食物本草>>

### 内容概要

运用食物疗疾祛病，健体强身，护肤养颜，在我国有着悠久的历史。

我们日常取的食物，不仅可以疗饥果腹，更因其性味的不同而具有健体强身，护肤养颜的功效。食物富含营养与精华，对人体的作用缓和而均衡，有滋养濡润的功效，既可疗疾健体，又对肌体没有损害，此之谓“药补不如食补”。

《美容养颜食物本草》一书，是作者根据“药食同源，源同功异”的特点，将二者有机结合起来，目的在于帮助读者朋友根据食物工化理作用与皮肤的生理功能、身体状况的对应关系，恰当而合理地选择及摄取食，寓疗于食，食中求疗。

<<美容养颜食物本草>>

书籍目录

第一章 美容养颜的生理基础 心与美容 肝与美容 脾与美容 肺与美容 肾与美容 精与美容 气与美容 血与美容 津液与美容 第二章 美容养颜的物质基础 蛋白质与美容 脂肪与美容 碳水化合物与美容 矿物质与美容 维生素与美容 水与美容 第三章 美容美颜食物 猪瘦肉 猪蹄 猪皮 猪骨(含骨髓) 兔肉 鸽肉 鸡蛋 鸭蛋 鸽蛋 鹌鹑蛋 牛奶 酸牛奶 羊奶 鳕鱼 带鱼 银鱼 .....

<<美容养颜食物本草>>

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>