

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《五脏养生食谱》

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。

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

《五脏养生食谱》

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：www.tushu111.com