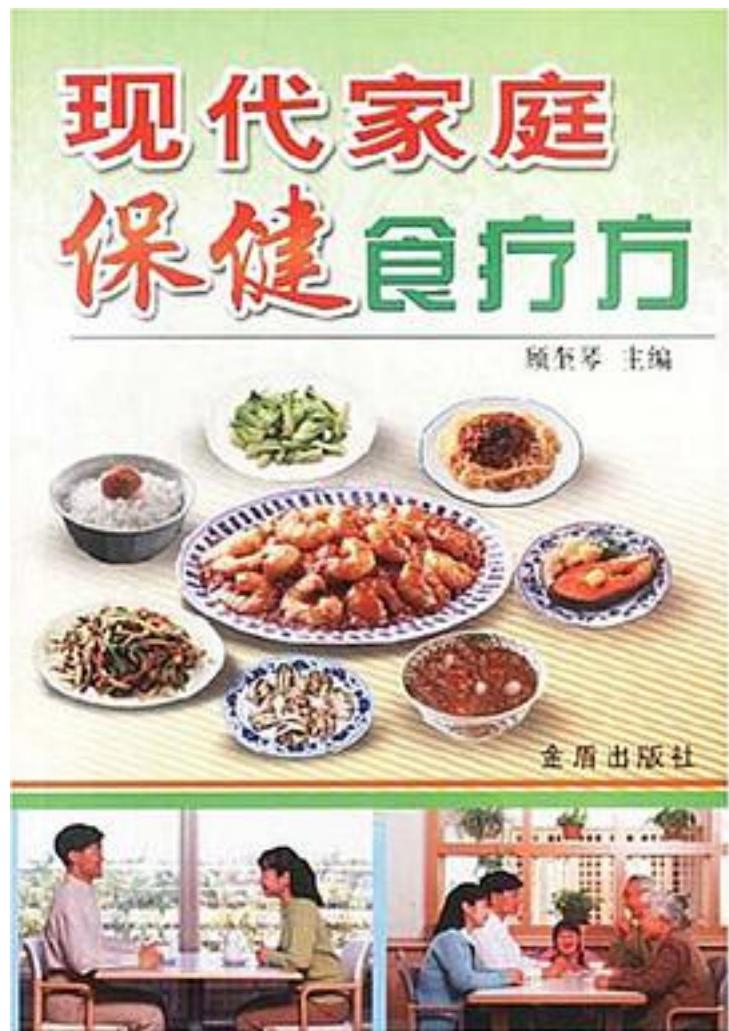


# 现代家庭保健食疗方



[现代家庭保健食疗方 下载链接1](#)

著者:顾奎琴

出版者:金盾出版社

出版时间:2003-1

装帧:简装本

isbn:9787508224770

本书分为三部分。第一部分为现代健康饮食新概念；第二部分为现代家庭膳食的科学安

排；第三部分为现代家庭常用保健食疗方，包括养颜护发、减肥丰体、明目皓齿、健脑抗疲劳、抗衰延寿、香体洁口、助长壮骨、滋阴壮阳食疗方和功能饮品配方。每一个食疗方均按原料、制作、用法、功效分别叙述。内容丰富，科学实用，通俗易懂，是家庭保健的必备用书。

作者介绍：

目录:

- 一、现代健康饮食新概念
  - (一) 中国居民的膳食
  - (二) 特定人群膳食
  - (三) 21世纪的流行饮食趋势
- 二、现代家庭膳食的科学安排
  - (一) 平衡膳食的特点
  - (二) 合理营养的饮食原则
  - (三) 专家建议的饮食安排
  - (四) 家庭饮食应注意酸碱平衡
  - (五) 家庭怎样安排一日
  - · · · · (收起)

[现代家庭保健食疗方](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[现代家庭保健食疗方](#) [下载链接1](#)

书评

---

[现代家庭保健食疗方](#) [下载链接1](#)