

瓜果保健食疗方



[瓜果保健食疗方_下载链接1](#)

著者:李晓玲 编

出版者:

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787508262567

《瓜果保健食疗方》是一本专门介绍瓜果保健食疗方的大众科普读物。书中依据传统中医理论和现代营养科学，汇集了人们日常饮食中最常用的28种鲜果、20种干果和10种瓜类，简要介绍了每个品种的营养成分、保健功效和食用禁忌，以及500多个食疗方例的配方、制作与服法。《瓜果保健食疗方》内容丰富，科学实用，技法简单，易懂好学，是一本极具使用价值的养生保健书。

作者介绍:

目录:

[瓜果保健食疗方_下载链接1](#)

标签

评论

[瓜果保健食疗方_下载链接1](#)

书评

[瓜果保健食疗方_下载链接1](#)