

很老很老的 食疗方

——速查全书——

刘建平◎编著



传统经典食疗方
关键时刻帮您忙
家庭必备保健康



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

很老很老的 食疗方

— 速查全书 —

刘建平◎编著



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

很老很老的食疗方速查全书 / 刘建平编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5019-9838-8

I. ①很… II. ①刘… III. ①食物疗法—验方—汇编—
中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183458号

责任编辑: 付 佳 王芙洁 吕海茹

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 李 洁 封面设计: 水长流

版式设计: 水长流 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

科学技术文献出版社 (北京海淀区复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9838-8 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140495S1X101ZBW

绪论

防病健体，需要食疗

018

食疗的基本原则

019

Part 1 生活必备食疗方——日常健康好帮手

抗辐射

- 绿豆海带豆浆：保护免疫功能 25
- 黑芝麻糊：抗辐射、延缓衰老 26
- 绿茶牛肉汤：降低辐射的危害 26
- 绿豆马齿苋瘦肉汤：缓解辐射带来的不适 27
- 鱼腥草猪肺汤：抗辐射、抗疲劳 27

眼睛干涩、疲劳

- 黑豆核桃粉：改善眼疲劳、干涩 29
- 枸杞豆浆：滋补肝肾、明目 30
- 羊肝粥：明目养血 30
- 肉丁炒胡萝卜：缓解眼疲劳、补充体力 31

疲劳乏力

- 苦瓜蜂蜜姜汁：缓解肌肉疲劳 33
- 绿豆大枣豆浆：补充体力、消除疲劳 34
- 党参红糖粥：抗氧化、抗疲劳 34

莲子银耳鸡汤：消除疲劳、增进食欲 35

糖醋蒜：缓解肢体疲劳 35

空调病

- 生姜红糖水：祛寒解表 37
- 山药羊肉粥：暖中补虚、化湿 38
- 藿香薷米粥：健脾利湿、疏散外寒 39
- 葱头豆豉粥：发汗、促进血液循环 39

晕车晕船

- 榨菜炒肉丝：缓解恶心呕吐 41
- 芒果汁：健胃、止晕止吐 42
- 橘子苹果鲜姜汁：防止恶心和呕吐 42

醒酒解酒

- 荸荠豆浆：生津润燥、补虚滋阴 44
- 冰糖雪梨水：促进酒精分解、代谢 45
- 芹菜汁：缓解酒后肠胃不适 45
- 姜汁菠菜：解酒毒、和胃滑肠 46

中暑

- 西瓜汁：辅治轻度中暑 48
- 冬瓜汤：清热生津、避暑除烦 49
- 绿豆粥：清热解暑、利尿解毒 49

失眠

- 红豆桂圆豆浆：补益心脾、养血安神 51
- 小米大枣粥：补脾润燥、养血安神 52



紫菜鳗鱼卷：提高睡眠质量	52
酸枣仁排骨汤：赶走压力引起的失眠	53
猪心莲子汤：养心安神	53
柏子仁煮花生米：养心安神、健脾	54

口腔溃疡 55

萝卜鲜藕汁：清热泻火	56
红小豆百合粥：清热解毒	57
银耳羹：促进溃疡面愈合	57
荸荠胡萝卜瘦肉汤：清热去火、生津润燥	58
西瓜皮蛋花汤：清热解毒、凉血	58

咽喉肿痛 59

无花果粥：清肺利咽、滋阴生津	60
胖大海橄榄茶：养阴生津、清咽利喉	61
荸荠雪梨汁：清热解毒、利咽润喉	62
香菇肉片汤：清热利咽、止咳化痰	62

消化不良 63

高粱小米豆浆：益脾和胃、补虚益气	64
萝卜酸梅鸭肫汤：开胃消滞、下气生津	65
开胃三丝：开胃消食、化滞消积	65
牛肉健脾丸：补充消化酶	66
柑橘橘皮果酱：理气开胃、消食化痰	66

便秘 67

核桃松仁小米羹：润肠通便	68
蜂蜜柚子茶：清热降火、润肠防燥	69
酱爆薯丁：改善便秘	69
茼蒿炒萝卜丝：润肠通便	70
五谷皮蛋瘦肉粥：加速肠胃蠕动	71
瘦肉白菜汤：润肠通便、清热解毒	71

贫血 72

大枣桂圆粥：补血养气	73
薏米芝麻双仁米糊：纠正缺铁性贫血	74

土豆炖鸡：滋阴补血	74
香芋牛肉煲：补血生血	75
鸡肝荠菜汤：平肝明目	75
大枣双耳猪肉汤：补血养血	76

水肿 77

冬瓜粥：清热解毒、利尿消肿	78
黄花菜炒黄瓜：消肿利尿	79
薏米冬瓜皮鲫鱼汤：健脾益胃、利尿消肿	79
红豆豆浆：健脾祛湿、利水消肿	80
苹果西芹汁：消肿通便	80

发烧 81

苦瓜洋葱汁：清热解毒、祛暑明目	82
南瓜绿豆汤：清热解毒、去燥润肺	83
紫菜豆腐汤：退烧、缓解咽喉疼痛	84
薄荷马蹄汤：清热泻火、凉血解毒	84

感冒 85

生姜粥：发汗解表、温胃止呕	86
葱豉豆腐汤：缓解打喷嚏、流鼻涕	87
紫苏米糊：发汗散寒	87
薄荷粥：疏散风热、清利头目	88
柴胡枸杞饮：清热解表、疏肝升阳	89
野菊白芷葱须汤：对抗流感病毒	89

哮喘 90

白果全鸭：宣肺降气、化痰止咳	91
核桃甜酪：补中益气、镇咳平喘	92
海蜇荸荠汤：养阴清热、润肺止喘	92

胃炎 93

莲子粥：健脾益胃、缓急止痛	94
干姜花椒粥：暖胃散寒、温中止痛	95
白术猪肚粥：补中益气、健脾和胃	95
胡萝卜羊肉汤：健脾益胃	96

颈椎病

木耳丝瓜汤：活血通络、行气止痛 98

羊肉大枣汤：益气、散寒通络 99

木瓜猪蹄汤：补肾益精、强筋健骨 99

Part 2 宝宝食疗方——精心呵护助成长

增强免疫力

苹果胡萝卜汁：增强呼吸道防御功能 103

菠菜瘦肉粥：防治贫血、口腔溃疡 104

栗子莲藕汤：补益气血 104

香菇竹荪煲鸡汤：补气血、提高免疫力 105

牛肉山药汤：健脾补肺、滋养强身 105

银耳瘦肉炖海参：增强免疫力 106

厌食

山药炖猪血：健脾补血 108

鸡内金陈皮粥：和胃理气 109

萝卜馅饼：健胃消食、行气化滞 109

百日咳

枇杷银耳粥：止咳化痰 111

百合粥：赶走小儿肺虚久咳 112

雪梨核桃羹：养阴润肺 112

扁桃体炎

鱼腥草粥：清热解毒 114

荸荠白萝卜汁：清热泻火、抗菌消炎 115

金银花粥：清热解毒、利咽消肿 115

肺炎

薏苡百合山药粥：清热润肺、和胃 117

鱼腥草炒鸡蛋：清热解毒、滋阴润肺 118

白萝卜炖猪排骨：清热解毒、利尿发汗 118

腹泻

熟苹果泥：涩肠止泻 120

小米胡萝卜泥：健脾止泻 121

芡实薏米排骨汤：健脾祛湿 122

山药莲子粥：健脾益胃、暖中实便 122

湿疹

苦瓜芹菜汁：清热解毒、利湿止痒 124

蜜制黑豆：补脾利湿、抗过敏 125

萝卜缨薏米粥：健脾祛湿 125

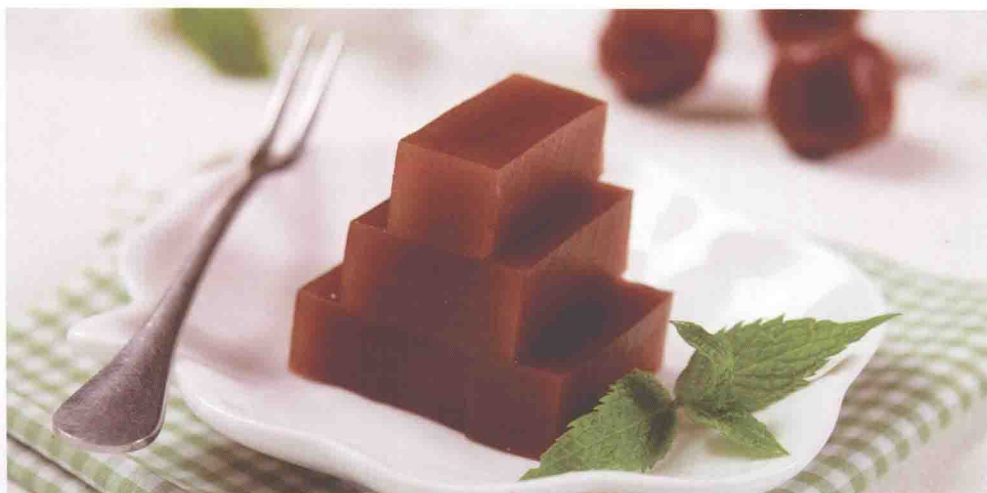
小麦茯苓饼：养血润燥、滋阴除湿 126

水痘

绿豆莲藕汤：清热解毒 128

香菜胡萝卜汤：促进水痘透发 129

红小豆薏米汤：清热、利湿、解毒 129



Part 3 女性必备食疗方——由内而外健康美丽

活血养颜 132

- 美颜补血粥：调理血虚、祛斑 133
- 阿胶鸡蛋粥：补血止血、美容养颜 134
- 银耳大枣粥：活血养颜、润肤祛斑 134
- 玫瑰杏仁豆腐：疏肝活血、润燥养颜 135

抗衰祛皱 136

- 蜜枣核桃羹：延缓衰老、滋润肌肤 137
- 杏仁核桃芝麻糊：美肤防皱、抗衰健体 138
- 香蕉燕麦奶糊：滋阴润肤、抗皱防衰 138
- 黄豆花生炖猪皮：抗皱、防皮肤衰老 139
- 胡萝卜炖猪蹄：减少皱纹、丰胸 139
- 青椒猪肝：抗皱、明目 140

美发护发 141

- 桑葚蜂蜜膏：益肾补血 142
- 黑芝麻山药羹：乌发养颜、滋润皮肤 143
- 三子核桃瘦肉汤：调理血虚及内分泌 143

减肥瘦身 144

- 绿豆荷叶粥：降脂减肥 145
- 苦瓜黄瓜养颜汁：防止脂肪堆积 146
- 海米冬瓜汤：轻身减肥 146
- 白萝卜丝紫菜汤：改善痰湿阻滞型肥胖 147
- 清炒竹笋：祛脂瘦身 148
- 田园小炒：促进脂肪代谢 148

更年期综合征 149

- 百合银耳枸杞羹：补益肾气、健脾胃 150
- 甘麦大枣粥：宁心安神、益气养阴 151
- 麦枣桂圆羹：补血安神、健脾胃 151
- 莲子白果怀山汤：清心安神 152
- 栗子羊肉汤：补肝益肾、益气养血 152
- 红酒肉末豆腐：益气养血、延缓衰老 153

妊娠呕吐 154

- 番茄芹菜汁：健脾养胃、止呕 155
- 佛手菠萝苹果汤：减轻妊娠呕吐 156
- 陈皮粥：理气和胃、降逆止吐 156
- 芽姜鸡片：温中止呕 157

月经不调 158

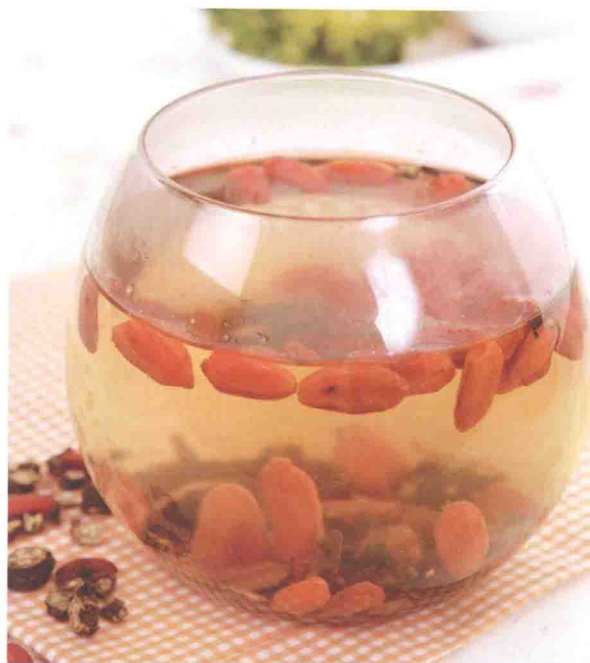
- 当归牛肉汤：补血活血、调经止痛 159
- 砂锅枸杞乌鸡：改善月经紊乱 160
- 青椒墨鱼丝：调经带、愈崩漏 160
- 山楂糖：活血化瘀 161

乳腺增生 162

- 海带炖排骨：缩小肿块、减轻疼痛 163
- 橘核橘络茶：疏肝理气、散结通络 164
- 丝瓜鲈鱼汤：益气血、通经络 164

盆腔炎 165

- 薏米红小豆梨汤：祛湿浊 166
- 苦菜萝卜汤：改善盆腔炎不适症状 167
- 桃仁饼：散瘀止痛、理气活血 167





Part 4 老爸老妈需要的食疗方——父母安康，儿女幸福

记忆力下降 170

- 燕麦核桃豆浆：增强记忆力、调血脂 171
- 桂圆莲子粥：健脑益智、补养心脾 172
- 黑芝麻糙米粥：预防老年痴呆 172

骨质疏松 173

- 五豆豆浆：预防和延缓骨质疏松 174
- 板栗玉米炖排骨：改善筋骨疼痛 175
- 猪蹄筋黄豆汤：预防骨折 175

高血压 176

- 香蕉汁：控制血压、润肠通便 177
- 茄子粥：平肝熄风、降低血压 178
- 菊花银耳粥：改善头痛、头胀 178
- 山楂决明荷叶瘦肉汤：清肝泻热 179
- 大枣乌梅粥：补肝降压 179

糖尿病 180

- 冬瓜黄瓜汁：改善消渴症状 181
- 苦瓜山药牛奶汁：降血糖、预防并发症 182
- 萝卜粥：降糖调脂 182
- 百合玉竹绿豆粥：改善糖尿病合并肺病 183
- 魔芋拌黄瓜：延缓葡萄糖吸收 183
- 嫩姜拌莴笋：改善糖代谢 184

高脂血症 185

- 荷叶莲子粥：降脂、减肥 186
- 山楂麦芽汤：降脂降压、活血化痰 187
- 红豆山楂米糊：减肥降脂 187
- 洋葱番茄汤：降低血液黏度 188
- 香菇松仁：活血降脂、补脾益气 189
- 韭黄牛肉豆芽菜：温中行气、散瘀解毒 189

动脉硬化	190	肝杞蒸蛋：明目养血、滋补肝肾	197
番茄汁：抗氧化、防治动脉硬化	191	野菊花炒肉片：疏肝明目	197
小米大蒜粥：清洁动脉血管	192	癌症肿块	198
木耳芝麻茶：防治动脉粥样硬化	192	山药菜花汤：减轻化疗副作用	199
银耳杂鸡片：软化血管	193	人参蛤蚧汤：全面提升免疫力	200
醋浸花生：延缓动脉硬化	193	猴头菇炖鸡翅：抑制消化系统肿瘤	201
蒸茄子：减少血管损伤	194	灵芝山药饮：防癌抗癌	201
白内障	195	附录	202
苦瓜菠菜汁：清心明目	196		



食疗方速查索引

汤

绿茶牛肉汤 降低辐射的危害	26
绿豆马齿苋瘦肉汤 缓解辐射带来的不适	27
鱼腥草猪肺汤 抗辐射、抗疲劳	27
莲子银耳鸡汤 消除疲劳、增进食欲	35
冬瓜汤 清热生津、避暑除烦	49
酸枣仁排骨汤 赶走压力引起的失眠	53
猪心莲子汤 养心安神	53
荸荠胡萝卜瘦肉汤 清热去火、生津润燥	58
西瓜皮蛋花汤 清热解毒、凉血	58
香菇肉片汤 清热利咽、止咳化痰	62
萝卜酸梅鸭肫汤 开胃消滞、下气生津	65
瘦肉白菜汤 润肠通便、清热解毒	71
鸡肝荠菜汤 平肝明目	75
大枣双耳猪肉汤 补血养血	76
薏米冬瓜皮鲫鱼汤 健脾益胃、利尿消肿	79
南瓜绿豆汤 清热解毒、去燥润肺	83
紫菜豆腐汤 退烧、缓解咽喉疼痛	84
薄荷马蹄汤 清热泻火、凉血解毒	84
葱豉豆腐汤 缓解打喷嚏、流鼻涕	87
野菊白芷葱须汤 对抗流感病毒	89
海蜇荸荠汤 养阴清热、润肺止喘	92
胡萝卜羊肉汤 健脾益胃	96
木耳丝瓜汤 活血通络、行气止痛	98
羊肉大枣汤 益气、散寒通络	99
木瓜猪蹄汤 补肾益精、强筋健骨	99
栗子莲藕汤 补益气血	104
香菇竹荪煲鸡汤 补气血、提高免疫力	105
牛肉山药汤 健脾补肺、滋养强壮	105
芡实薏米排骨汤 健脾祛湿	122
绿豆莲藕汤 清热解毒	128
香菜胡萝卜汤 促进水痘透发	129
红小豆薏米汤 清热、利湿、解毒	129
三子核桃瘦肉汤 调理血虚及内分泌	143
海米冬瓜汤 轻身减肥	146
白萝卜丝紫菜汤 改善痰湿阻滞型肥胖	147



莲子白果怀山汤 清心安神	152
栗子羊肉汤 补肝益肾、益气养血	152
佛手菠萝苹果汤 减轻妊娠呕吐	156
当归牛肉汤 补血活血、调经止痛	159
丝瓜鲈鱼汤 益气血、通经络	164
薏米红小豆梨汤 祛湿浊	166
苦菜萝卜汤 改善盆腔炎不适症状	167
猪蹄筋黄豆汤 预防骨折	175
山楂决明荷叶瘦肉汤 清肝泻热	179
苦瓜山药牛奶汁 降血糖、预防并发症	182
山楂麦芽汤 降脂降压、活血化瘀	187
洋葱番茄汤 降低血黏度	188
山药菜花汤 减轻化疗副作用	199
人参蛤蚧汤 全面提升免疫力	200

粥

羊肝粥 明目养血	30
党参红糖粥 抗氧化、抗疲劳	34
山药羊肉粥 暖中补虚、化湿	38
藿香薏米粥 健脾利湿、疏散外寒	39
葱头豆豉粥 发汗、促进血液循环	39
绿豆粥 清热解暑、利尿解毒	49
小米大枣粥 补脾润燥、养血安神	52
红小豆百合粥 清热解毒	57
无花果粥 清肺利咽、滋阴生津	60
五谷皮蛋瘦肉粥 加速肠胃蠕动	71
大枣桂圆粥 补血养气	73
冬瓜粥 清热解毒、利尿消肿	78
生姜粥 发汗解表、温胃止呕	86
薄荷粥 疏散风热、清利头目	88
莲子粥 健脾益胃、缓急止痛	94
干姜花椒粥 暖胃散寒、温中止痛	95
白术猪肚粥 补中益气、健脾和胃	95

菠菜瘦肉粥 防治贫血、口腔溃疡	104
鸡内金陈皮粥 和胃理气	109
枇杷银耳粥 止咳化痰	111
百合粥 赶走小儿肺虚久咳	112
鱼腥草粥 清热解毒	114
金银花粥 清热解毒、利咽消肿	115
薏枣百合山药粥 清热润肺、和胃	117
山药莲子粥 健脾益胃、暖中实便	122
萝卜缨薏米粥 健脾祛湿	125
红小豆薏米汤 清热、利湿、解毒	127
美颜补血粥 调理血虚、祛斑	133
阿胶鸡蛋粥 补血止血、美容养颜	134
银耳大枣粥 活血养颜、润肤祛斑	134
绿豆荷叶粥 降脂减肥	145
甘麦大枣粥 宁心安神、益气养阴	151
陈皮粥 理气和胃、降逆止吐	156
桂圆莲子粥 健脑益智、补养心脾	172
黑芝麻糙米粥 预防老年痴呆	172
茄子粥 平肝息风、降低血压	178
菊花银耳粥 改善头痛、头胀	178
大枣乌梅粥 补肝降压	179
萝卜粥 降糖调脂	182
百合玉竹绿豆粥 改善糖尿病合并肺病	183
荷叶莲子粥 降脂、减肥	186
小米大蒜粥 清洁动脉血管	192



羹糊

黑芝麻糊 抗辐射、延缓衰老	26
银耳羹 促进溃疡面愈合	57
核桃松仁小米羹 润肠通便	68
薏米芝麻双仁米糊 纠正缺铁性贫血	74
紫苏米糊 发汗散寒	87
雪梨核桃羹 养阴润肺	112
蜜枣核桃羹 延缓衰老、滋润肌肤	137
杏仁核桃芝麻糊 美肤防皱、抗衰健体	138
香蕉燕麦奶糊 滋阴润肤、抗皱防衰	138
黑芝麻山药羹 乌发养颜、滋润皮肤	143
百合银耳枸杞羹 补益肾气、健脾胃	150
麦枣桂圆羹 补血安神、健脾养胃	151
红豆山楂米糊 减肥降脂	187

饮品

绿豆海带豆浆 保护免疫功能	25
枸杞豆浆 滋补肝肾、明目	28
苦瓜蜂蜜姜汁 缓解肌肉疲劳	33
绿豆大枣豆浆 补充体力、消除疲劳	34
生姜红糖水 祛寒解表	37
芒果汁 健胃、止晕止吐	42
橘子苹果鲜姜汁 防止恶心和呕吐	42
荸荠豆浆 生津润燥、补虚滋阴	44
冰糖雪梨水 促进酒精分解、代谢	45
芹菜汁 缓解酒后肠胃不适	45
西瓜汁 辅治轻度中暑	48
红豆桂圆豆浆 补益心脾、养血安神	51
萝卜鲜藕汁 清热泻火	56
胖大海橄榄茶 养阴生津、清咽利喉	61
荸荠雪梨汁 清热解毒、利咽润喉	62
高粱小米豆浆 益脾和胃、补虚益气	64
蜂蜜柚子茶 清热降火、润肠防燥	69
红豆豆浆 健脾祛湿、利水消肿	80
苹果西芹汁 消肿通便	80
苦瓜洋葱汁 清热解毒、祛暑明目	82
柴胡枸杞饮 清热解表、疏肝升阳	89
苹果胡萝卜汁 增强呼吸道防御功能	103
荸荠白萝卜汁 清热泻火、抗菌消炎	115

苦瓜芹菜汁 清热解毒、利湿止痒	124
苦瓜黄瓜养颜汁 防止脂肪堆积	146
番茄芹菜汁 健脾养胃、止呕	155
橘核橘络茶 疏肝理气、散结通络	164
燕麦核桃豆浆 增强记忆力、调血脂	171
五豆豆浆 预防和延缓骨质疏松	174
香蕉汁 控制血压、润肠通便	177
冬瓜黄瓜汁 改善消渴症状	181
苦瓜山药牛奶汁 降血糖、预防并发症	182
番茄汁 抗氧化、防治动脉硬化	191
木耳芝麻茶 防治动脉粥样硬化	192
苦瓜菠菜汁 清心明目	196
灵芝山药饮 防癌抗癌	201

凉菜

糖醋蒜 缓解肢体疲劳	35
姜汁菠菜 解酒毒、和胃滑肠	46
紫菜鳗鱼卷 提高睡眠质量	52
开胃三丝 开胃消食、化滞消积	65
魔芋拌黄瓜 延缓葡萄糖吸收	183
嫩姜拌莴笋 改善糖代谢	184
醋浸花生 延缓动脉硬化	193

热菜

肉丁炒胡萝卜 缓解眼疲劳、补充体力	31
榨菜炒肉丝 缓解恶心呕吐	41
柏子仁煮花生米 养心安神、健脾	54
牛肉健脾丸 补充消化酶	66
酱爆薯丁 改善便秘	69
茼蒿炒萝卜丝 润肠通便	70
土豆炖鸡 滋阴补血	74
香芋牛肉煲 补血生血	75
黄花菜炒黄瓜 消肿利尿	79



白果全鸭 宣肺降气、化痰止咳	91
银耳瘦肉炖海参 增强免疫力	106
山药炖猪血 健脾补血	108
鱼腥草炒鸡蛋 清热解毒、滋阴润肺	118
白萝卜炖猪排骨 清热解毒、利尿发汗	118
黄豆花生炖猪皮 抗皱、防皮肤衰老	139
胡萝卜炖猪蹄 减少皱纹、丰胸	139
青椒猪肝 抗皱、明目	140
清炒竹笋 祛脂瘦身	148
田园小炒 促进脂肪代谢	148
红酒肉末豆腐 益气养血、延缓衰老	153
芽姜鸡片 温中止呕	157
砂锅枸杞乌鸡 改善月经紊乱	160
青椒墨鱼丝 调经带、愈崩漏	160
海带炖排骨 缩小肿块、减轻疼痛	163
板栗玉米炖排骨 改善筋骨疼痛	175
香菇松仁 活血降脂、补脾益气	189
韭黄牛肉豆芽菜 温中行气、散瘀解毒	189
银耳氽鸡片 软化血管	193
蒸茄子 减少血管损伤	194
肝杞蒸蛋 明目养血、滋补肝肾	197
野菊花炒肉片 疏肝明目	197
猴头菇炖鸡翅 抑制消化系统肿瘤	201

面食

萝卜馅饼 健胃消食、行气化滞	109
小麦茯苓饼 养血润燥、滋阴除湿	126
桃仁饼 散瘀止痛、理气活血	167

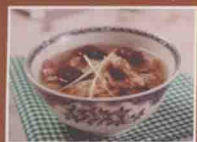
其他

黑豆核桃粉 改善眼疲劳、干涩	29
柑橘橘皮果酱 理气开胃、消食化痰	66
核桃甜酪 补中益气、镇咳平喘	92
熟苹果泥 涩肠止泻	120
小米胡萝卜泥 健脾止泻	121
蜜制黑豆 补脾利湿、抗过敏	125
玫瑰杏仁豆腐 疏肝活血、润燥养颜	135
桑椹蜂蜜膏 益肾补血	142
山楂糖 活血化痰	161

很老很老的 食疗方

——速查全书——

刘建平◎编著



传统经典食疗方
关键时刻帮您忙
家庭必备保健康



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

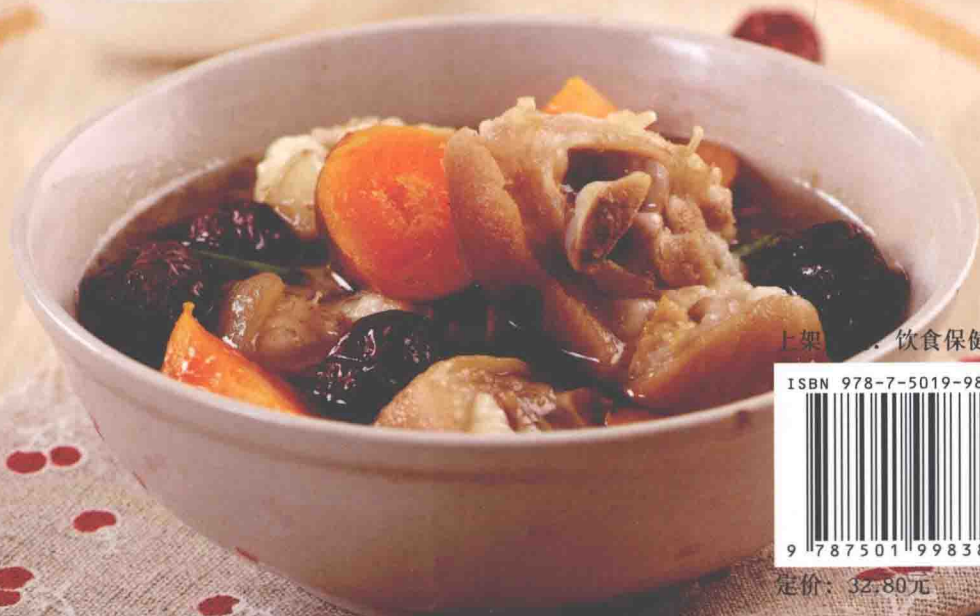


生活必备食疗方——日常健康好帮手

宝宝食疗方——精心呵护助成长

女性必备食疗方——由内而外健康美丽

老爸老妈需要的食疗方——父母安康，儿女幸福



上架 饮食保健

ISBN 978-7-5019-9838-8



定价：32.80元

请访问：www.ertongbook.com