第一图书网, tushu007.com

<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

图书基本信息

书名：<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

13位ISBN编号：9787104024941

10位ISBN编号：7104024948

出版时间：2007-1

出版时间：中国戏剧出版社

作者：田洪江

页数：231

字数：196000

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

<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

内容概要

“ 健康是金、长寿是福 ”在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。
从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“ 男人背后 ”的女人，女人的别名叫养生。
　　养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等，所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。
总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目的的一种科学理论和方法。
养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。
　油盐酱醋成就了我们的味觉，肉禽蛋乳丰富了我们的营养。
本书分门别类，对肉、禽、蛋、乳这四大营养来源从释名、性味、功效等方面进行了全面的介绍，比能引领你步入健康之路。

第一图书网, tushu007.com

<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

书籍目录

肉类篇 猪肉　里脊里　排骨　五花肉　肥肠　猪肝　猪蹄　猪腰　猪心　猪肘子 牛肉　牛里脊　牛腩　牛排　牛肚　牛鞭 羊肉 狗肉禽类篇 鸡肉　鸡胸　鸡翅　鸡腿　鸡肝 鸭肉　鸭肠　鸭舌　鸭肝 鹅肉　鹅掌　鹅肝　鹅肉 兔肉 鸽肉 鹌鹑肉蛋类篇 鸡蛋 鹌鹑蛋 鸭蛋乳类篇 奶　牛奶　酸奶　奶酪

第一图书网, tushu007.com

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