

<<豆类养生事典>>

图书基本信息

书名：<<豆类养生事典>>

13位ISBN编号：9787200057485

10位ISBN编号：7200057487

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：李成卫、张印生|主编

页数：181

字数：161000

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>

## <<豆类养生事典>>

### 内容概要

豆类是豆科植物的种子，种类很多，主要有黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、豌豆、豇豆、菜豆、扁豆等。豆类在我国有悠久的培育历史；豆制品是我国的民族饮食文化遗产，相传始于汉代，至今有近2200年之久。

<<豆类养生事典>>

书籍目录

第一章 豆类养生总论 豆类及其制品的历史与文化 绿色牛乳植物肉——大豆 豆腐的发明及  
流传 物美价廉的豆芽 豆类食品的营养与吃法 豆类食品的营养价值 豆类食品的食用方法  
豆类及其常见制品的选购 豆类及其制品的食用禁忌第二章 根据体质 选择豆类养生法 适  
合偏实热体质的豆类及其制品 绿豆 黑豆 赤小豆 菜豆 豌豆 豆芽 豆腐及豆  
腐制品 豆豉 适合偏虚寒体质的豆类及其制品 黄豆 扁豆 豇豆 刀豆 蚕豆第三  
章 常见病豆类养生法 呼吸科疾病豆类养生法 感冒 急性气管、支气管炎 慢性支气管炎  
支气管哮喘 肺炎 肺结核 消化科疾病豆类养生法 胃炎 消化性溃疡 呃逆  
呕吐 病毒性肝炎 肝硬化 脂肪肝 急性胆囊炎 溃疡性结肠炎 细菌性痢疾  
腹泻 便秘 .....

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>