

<<五谷杂粮护健康一本全>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮护健康一本全>>

13位ISBN编号：9787506468756

10位ISBN编号：7506468751

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织

作者：生活彩书堂编委会

页数：223

字数：200000

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>

<<五谷杂粮护健康一本全>>

内容概要

五谷为养，守护健康五谷杂粮可以制成主食，也可以制成药膳，相同的食材，用多样的烹调技法和搭配，就能有不同的保健功效。

本书本着营养、健康、绿色的理念，教你五谷杂粮的妙用锦囊。

<<五谷杂粮护健康一本全>>

书籍目录

第一章 五谷杂粮之前世今生 深邃五谷杂粮世界 何谓五谷杂粮 五谷杂粮的营养透视
 食用五谷杂粮的好处 五谷杂粮的正确食用方法 食用五谷杂粮的注意事项 不同年龄段对
 五谷杂粮的选择 五谷杂粮的传统药用价值 五谷杂粮与中药之药食同源 五谷杂粮的四性五味
 五谷杂粮的五色理论 五色、五味与五谷的对应关系 根据体质选择五谷杂粮 五谷杂粮的现
 代营养认知 五谷杂粮与蛋白质 五谷杂粮与膳食纤维 五谷杂粮与矿物质 维生素家族
 五谷杂粮与糖类物质 五谷杂粮与脂类物质 专题1：人体所必需的七大营养素表 专题2：最重
 要的五种微量元素表第二章 五谷杂粮之养生食物恋 谷物养生食材 粳米 小米 玉米
 糯米 糙米 红米 黑米 薏米 小麦 大麦 荞麦 燕麦 高粱 豆类养生
 食材 黄豆 绿豆 蚕豆 豌豆 扁豆 赤小豆 黑豆 花豆 刀豆 另类养生
 食材 红薯 杏仁 腰果 莲子 栗子 核桃 芝麻 五谷杂粮保健速查表第三章
 五谷杂粮之疗疾食物恋第四章 五谷杂粮之美容食物恋第五章 五谷杂粮之四季养生第六章 五谷杂
 粮之养生新时尚——五谷杂粮粉

<<五谷杂粮护健康一本全>>

章节摘录

插图：

<<五谷杂粮护健康一本全>>

编辑推荐

《五谷杂粮护健康一本全》编辑推荐：生活彩书堂

<<五谷杂粮护健康一本全>>

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>