

<<食用菌的保健功能与食疗方>>

图书基本信息

书名：<<食用菌的保健功能与食疗方>>

13位ISBN编号：9787508212951

10位ISBN编号：7508212959

出版时间：2000-1

出版时间：金盾出版社

作者：刘康乾

页数：213

字数：154000

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>

## <<食用菌的保健功能与食疗方>>

### 内容概要

本书介绍了黑木耳、银耳、蘑菇、香菇、平菇、金针菇、草菇、竹荪、猴头菇、松菇、鸡宗、灵芝、冬虫夏草、茯苓、天麻等食用菌的营养成分、保健功能及食疗方法。内容丰富，文字通俗，方法实用，可供城乡广大居民和基层医务人员阅读。

## <<食用菌的保健功能与食疗方>>

### 书籍目录

一、食用菌功效与保健概述 (一) 食用菌菜及其烹饪技术发展简况 1. 食用菌菜 2. 食用菌菜的烹饪技术 (二) 食用菌的营养成分 1. 高蛋白质 2. 低脂肪 3. 低热能 4. 富含多种维生素 5. 富含多种无机盐 (三) 食用菌的功效 1. 养脑、补脑、健脑 2. 免疫抗癌 3. 养备净血 4. 益办健脾 5. 益肠治痔 6. 保肝补肾 (四) 可食可药话食疗 1. 辨证食疗 2. 荤素搭配 3. 五味调和 4. 四季有别 5. 辨证禁忌二、食用菌食疗方 (一) 黑木耳 1. 概述 2. 黑木耳食疗方..... (二) 银耳 (三) 双孢蘑菇 (四) 香菇 (五) 平菇 (六) 金针菇 (七) 草菇 (八) 竹荪 (九) 猴头菇 (十) 松菇 (十一) 鸡从 (十二) 灵芝 (十三) 冬虫夏草 (十四) 茯苓 (十五) 天麻

<<食用菌的保健功能与食疗方>>

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>