

<<杂粮养生事典>>

图书基本信息

书名：<<杂粮养生事典>>

13位ISBN编号：9787538014150

10位ISBN编号：7538014152

出版时间：2006-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：童筱编

页数：319

字数：280000

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>

## <<杂粮养生事典>>

### 内容概要

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康每况愈下。

怎么办？

——绿色无污染食品！

书中介绍了杂粮的产地、杂粮的性味、杂粮的食用方法、杂粮的营养成分、杂粮的保健功效、杂粮的药用功效、杂粮的食用宜忌等等，并收录了养生点品，细致全面、科学而严谨，通俗而实用。

<<杂粮养生事典>>

书籍目录

第一部分 五谷杂粮的概述 一、五谷杂粮的渊源 二、五谷杂粮的种类划分 三、五谷杂粮的营养价值  
四、五谷杂粮的鉴别窍门 五、五谷杂粮的储藏方法 第二部分 五谷杂粮与养生保健 小麦 荞麦 大麦 薏  
米 糯米 王朱 高粱 燕麦 粳米 粟米 黑米 黄豆 绿豆 赤小豆 扁豆 蚕豆 黑豆 豌豆 豇豆 花生 红薯  
马铃薯 芝麻 葵花籽

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>