第一图书网, tushu007.com

<<中华食物养生百科全书-吃遍天下01>>

图书基本信息

书名：<<中华食物养生百科全书-吃遍天下01>>

13位ISBN编号：9787544236393

10位ISBN编号：7544236390

出版时间：2007-6

出版时间：南海出版公司

作者：本社

页数：400

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

内容概要

本书收录了500多种比较常见的食材和中药材，并从食材的各个方面进行介绍，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中。
全书共分六个章节，包括养生秘诀、肉蛋鱼乳、水果、蔬菜、杂粮和中药材。
其中肉蛋鱼乳包括肉类、水产品、蛋类以及乳制品。
每一种食材包括简介、营养与功效、性味归经。
极富参考价值；选购、保存、适用量、烹饪方法、烹饪特别提示，方便又实用；还配有营养成分表，数据详尽，一目了然；书中还特地安排了“营养师健康警告”一栏，对有可能影响到特定人群健康的情况进行了重点提示。
　书中每一种食材都配有相应的精美图片，能有效地帮助您认识它们。
针对每一种食材，详细介绍、图文并茂，可操作性与实用性强，让您能成为自己的营养师，为您的健康生活提供有力的保障。

书籍目录

Chapter 1 食物养生秘诀 饮食养生的作用 饮食调养的原则 食物的搭配 日餐五色，天然食物养生祛病 健康养生的食物 十种食物不宜多吃 十种最利健康的食品 常见食品养生秘谈 孩子不能忽视的食物 老人“开胃”有奇招 常见的可以抗感冒的食物Chapter 2 肉蛋鱼乳养生大全 猪肉 猪蹄 猪肺 猪肚 猪肝 猪腰 猪血 牛肉 牛鞭 牛蹄筋 牛肝 羊肉 狗肉 兔肉 驴肉 马肉 鹿肉 骆驼肉 鸡肉 鸭肉 鹅肉 鸽子 山鸡 鹌鹑 麻雀 蚕蛹 蜂蛹 蛇肉 ……Chapter 3 水果养生大全Chapter 4 蔬菜养生大全Chapter 5 杂粮养生大全Chapter 6 中药材养生大全

第一图书网, tushu007.com
<<中华食物养生百科全书-吃遍天下01>>

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