

<<小餐碟大健康>>

图书基本信息

书名：<<小餐碟大健康>>

13位ISBN编号：9787564016135

10位ISBN编号：7564016132

出版时间：1970-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：华阳 著

页数：229

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>

<<小餐碟大健康>>

内容概要

只要我们根据食物的营养特点和性味功能，因人、因时、因地合理选择和摄取食物，就能够保证身体的健康，达到养生的目的。

食物的营养贵在巧妙搭配，搭配得好，不但有利于人体更好地吸收其营养成分,使营养价值成倍增加，而且可以减少某些物质对身体的负面影响，让你的健康指数直线上升！

<<小餐碟大健康>>

书籍目录

五谷杂粮，健康养生的天然补给品大米黑米糯米薏米小米荞麦燕麦玉米高粱黄豆黑豆绿豆新鲜果蔬，带给你最美的养生体验桃梨苹果香蕉西瓜大枣葡萄樱桃猕猴桃菠菜黄瓜丝瓜苦瓜冬瓜韭菜芹菜茄子萝卜胡萝卜西红柿黑木耳山药香菇银耳肉蛋水产，维护健康生命体征的卫士猪肉猪肝牛肉羊肉狗肉驴肉兔肉鸡肉鸭肉鲤鱼鲫鱼带鱼泥鳅海带虾美味干果，人体养生必需的特殊储备花生核桃板栗芝麻杏仁莲子开心果白果松子健康饮品，修身养性健体的玉液琼浆牛奶酸奶蜂蜜咖啡红茶绿茶

<<小餐碟大健康>>

章节摘录

插图：

<<小餐碟大健康>>

编辑推荐

《小餐碟大健康》由北京理工大学出版社出版。

<<小餐碟大健康>>

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>