

<<食物养生事典>>

图书基本信息

书名：<<食物养生事典>>

13位ISBN编号：9787802202528

10位ISBN编号：7802202523

出版时间：1970-1

出版时间：中国画报

作者：秋雨

页数：384

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>

## <<食物养生事典>>

### 内容概要

《食物养生事典》中包括：“食用方法”、“营养成分”、“保健功效”、“药用功效”、“药用验方”、“食用禁忌”等，该书内容翔实，使专业晦涩的科学养生读物变成了通俗易懂的“贴身健康小锦囊”，真正把读者寻求相关有用知识的愿望考虑了进去。

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，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。

基于上述原因，作者与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造了《食物养生事典》。

<<食物养生事典>>

书籍目录

五谷杂粮养生篇小麦荞麦大麦薏米糯米玉米燕麦粳米粟米黑米黄豆绿豆赤小豆扁豆蚕豆黑豆豌豆花生芝麻葵花子蔬菜养生篇一、叶菜类养生保健韭菜水芹菠菜香菜油菜白菜二、根茎类养生保健芋头山药胡萝卜马铃薯莲藕洋葱三、瓜茄类养生保健冬瓜黄瓜南瓜丝瓜苦瓜番茄茄子四、食用菌类养生保健香菇金针菇猴头菇黑木耳银耳五、海产菜类养生保健海带紫菜海藻野菜养生篇天门冬马兰野菊野蔷薇清明菜野苋菜水葫芦车前草小根蒜麦冬番薯叶野豌豆藿香小黄花菜紫苏苦菜野韭菜落葵葵蒿香椿山莴苣地耳水果养生篇芒果梨苹果橘葡萄石榴菠萝桃子杏子柿子香蕉草莓柚西瓜柠檬李子猕猴桃甜瓜薜荔果乌梅樱桃海棠荔枝大枣白果龙眼罗汉果栗子桑葚山楂木瓜核桃哈密瓜杨桃

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>