第一图书网, tushu007.com

<<饮食本草养生（全三册）>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草养生（全三册）>>

13位ISBN编号：9787807598435

10位ISBN编号：7807598433

出版时间：2009-5

出版时间：万卷出版公司

作者：高建伟

页数：全三册

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

这是一本介绍食物药性和饮食搭配的大众健康普及类图书，本书系统地介绍了常见食物的药性、吃法和一些挑选、烹饪的小窍门以及一些相宜相克的基本常识。

利用合理多样的饮食摄取营养，注意饮食方式，建立最适合自己的饮食机制，是现代人预防、摆脱亚健康状态最合理有效的自我调理方式。
指导广大读者追求饮食营养，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，这就是我们编写这本《饮食本草养生》的初衷。

书籍目录

《饮食本草养生·主食卷》
谷物业
稻米
陈仓米
黑米
紫米
黄米
高粱
薏米
小米
玉米
小麦
大麦
燕麦
荞麦
芝麻
豆类
黑大豆
黄大豆
绿豆
芸豆
蚕豆
豆角
豌豆
毛豆
豇豆
蔬菜类
番薯
豆芽
豆腐
韭菜
芹菜
菠菜
黄瓜
大白菜
小白菜
洋白菜
菜花
生菜
茭白
油菜
空心菜
香菜
洋葱
茄子

番 茄
胡萝卜
萝卜
雪里蕻
……
《饮食本草养生·副食卷》
《饮食本草养生·食疗卷》

第一图书网, tushu007.com

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