

<<餐桌上的中藥>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的中藥>>

13位ISBN编号：9789621445193

10位ISBN编号：9621445191

出版时间：2011-6

出版时间：人民出版社

作者：沈东婷 著

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>

## <<餐桌上的中藥>>

### 內容概要

『餐桌上的中藥』系列搜羅當下保健功效顯著、味道佳，且餐桌使用頻率較高的中藥：杞子、百合、淮山、蓮子、桂圓、紅棗、黃芪等，分別編撰成冊，提供給讀者最實用的保健功效常識，推介鑑別真偽優劣的方法、應用、保存和食用宜忌等，重點介紹100餘款家庭食用方法。

<<餐桌上的中藥>>

書籍目錄

- 享傳奇食材 做健康達人
- 食材檔案
- 黨參
- 營養價值
- 保健功效
  - 對消化系統的影響
  - 增強人體免疫力
  - 增強造血功能
  - 降血脂
  - 對心血管系統的作用
  - 改善血液流動
  - 對中樞神經系統的影響
  - 抗應激作用
- 食用問答
  - 黨參與人參在功效有何相同
  - 黨參可以代替人參嗎
  - 明黨參和黨參一樣嗎
- .....
- 餐桌营养菜式
- 茶饮酒水
- 粥品
- 小菜
- 汤羹
- 养生甜品
- 索引

<<餐桌上的中藥>>

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>