

<<豆类养生手册>>

图书基本信息

书名：<<豆类养生手册>>

13位ISBN编号：9787504852991

10位ISBN编号：7504852996

出版时间：2011-1

出版时间：农村读物出版社

作者：顾奎琴 编

页数：225

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>

## <<豆类养生手册>>

### 内容概要

生活是一幅多维的画布，现代生活百科全书系就是一支绚烂的七彩画笔；生活是一曲激昂的交响乐，现代生活百科全书系就是美妙乐章中跳跃的音符。

打开这套书，您会找到事半功倍的日常生活小窍门；您会发现康体益寿的养生之道；您可以学会保健按摩；您可以自诊自疗…… 署 现代生活需要提高生活品质 提高生活品质必读百科全书系

<<豆类养生手册>>

书籍目录

一、豆类营养保健与食疗 (一)黄豆 1.黄豆的来源与分布 2.黄豆的营养保健作用 3.我国及世界各国研究黄豆取得的成果 4.黄豆的食用方法 5.黄豆食用的注意事项 6.黄豆食疗方 (二)黑豆 1.黑豆的来源与分布 2.黑豆的营养及保健作用 3.黑豆的食用方法及注意事项 4.黑豆食疗方 (三)红小豆 1.红小豆的来源与分布 2.红小豆的营养与保健作用 3.红小豆的食用方法及注意事项 4.红小豆食疗方 (四)绿豆 1.绿豆的来源与分布 2.绿豆的营养与保健作用 3.绿豆的食用方法和注意事项 4.绿豆食疗方 .....二、豆类食品营养保健与食疗三、豆类美食与保健食谱

<<豆类养生手册>>

编辑推荐

居家必备 简单实用小窍门 百病百诊 养生保健大智慧

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>