

<<餐桌上的健脑益智食品>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的健脑益智食品>>

13位ISBN编号：9787532387175

10位ISBN编号：7532387178

出版时间：2007-1

出版时间：上海世纪出版股份有限公司科学技术出版社（上海科

作者：董少萍

页数：170

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>

<<餐桌上的健脑益智食品>>

内容概要

本书精选了58种健脑益智食品，按属性分为水产类、畜禽类、果品类、蔬菜类、药食两用类等五类。

每种食品皆按“选购存贮、主要成分、主要功效、食用方法、特别提示”等小栏目作了详细介绍，并推荐1~6种简便易行的健脑益智药膳或菜肴，供读者参考选用。

内容丰富实用，可供广大读者参考选用。

<<餐桌上的健脑益智食品>>

书籍目录

一、水产类鱼虾螃蟹海参鳕鱼牡蛎鳖海蜇海带紫菜淡菜二、畜禽类猪肉牛肉羊肉鸡肉鸭肉狗肉兔肉鸡蛋牛奶三、果品类苹果香蕉荔枝龙眼大枣葡萄桑葚莲子松子仁核桃仁榛子栗子花生向日葵子芝麻大豆四、蔬菜类洋白菜茼蒿菠菜山药香菇金针菇银耳黑木耳红薯五、药食两用类百合鹿茸人参党参黄芪何首乌三七枸杞子芡实黄精茯苓绞股蓝远志

<<餐桌上的健脑益智食品>>

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>