第一图书网, tushu007.com

<<食物本草养生大全集>>

图书基本信息

书名：<<食物本草养生大全集>>

13位ISBN编号：9787535641076

10位ISBN编号：7535641075

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：翟翎

页数：381

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

《健康生活书系·食物本草养生大全集》结合传统中医药理论和现代营养学知识两个方面，为读者介绍了100种常见、常用的药食两用食物，不但对各种食物都作了详细的解读，使读者充分了解和掌握其药用功能，还搜集了数百个与之相对应的实用偏方，精选了700道日常生活中经常使用的药膳，使读者通过合理的饮食配伍、安全方便的操作，轻松地达到健体强身、延年益寿、防病治病的目的。

<<食物本草养生大全集>>

书籍目录

上篇 食物本草养生第一章 谷类大米小米黑米玉米糯米薏米燕麦荞麦小麦第二章 豆类黄豆绿豆红豆蚕豆豆腐第三章 蔬菜白菜小白菜菠菜油菜韭菜生菜香菜茼蒿芹菜……第四章 菌类第五章 水果第六章 干果第七章 肉禽蛋类第八章 水产第九章 草药第十章 饮品第十一章 调料下篇 食物本草养生第一章 谷类本草养生第二章 豆类本草养生第三章 蔬菜本草养生第四章 菌类本草养生第五章 水果本草养生第六章 干果本草养生第七章 肉禽蛋类本草养生第八章 水产本草养生第九章 草药本草养生

编辑推荐

《健康生活书系·食物本草养生大全集》本草溯源、营养分析、食用宜忌、人群宜忌、养生窍门、实用偏方。

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