

<<黑色食品食疗养生法>>

图书基本信息

书名：<<黑色食品食疗养生法>>

13位ISBN编号：9787538426861

10位ISBN编号：7538426868

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金重山

页数：183

字数：110000

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>

<<黑色食品食疗养生法>>

内容概要

黑色食品是指含有天然黑色素的动植物食品，如黑豆、黑麦、黑芝麻、黑鱼、乌贼、乌鸡、黑木耳等

。经常食用黑色食品可调节人体生理机能，降血脂、抗肿瘤、美容护肤。

书中重点介绍各类黑色食品的营养成分，食疗功效以及正确的烹饪秘诀，让你不但能享受美食，也能祛病强身，吃出健康好身材。

<<黑色食品食疗养生法>>

书籍目录

第一章 神奇的黑色食品 第二章 五谷杂粮中的黑色食品 黑豆 豆豉 黑扁豆 黑豆豉 黑麦 黑米 黑玉米 黑芝麻 第三章 水产品中的黑色食品 黑鱼 青鱼 泥鳅 鳖 乌贼 海参 海带 紫菜 菱角 第四章 禽畜粪中的黑色食品 乌骨鸡 松花蛋 第五章 蔬菜中的黑色食品 黑木耳 蘑菇 草菇 香菇 灵芝 蒟蒻 紫苏 蒲葵 墨菜 蕨菜 发菜 食茱萸 第六章 果品类中的黑色食品 乌梅 黑枣 桑椹 黑橄榄 荸荠 桂圆 黑瓜子 胡椒

<<黑色食品食疗养生法>>

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>