

<<饮食养生全书>>

图书基本信息

书名：<<饮食养生全书>>

13位ISBN编号：9787542739766

10位ISBN编号：754273976X

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学普及

作者：《日知生活》编委会 编

页数：255

字数：330000

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>

<<饮食养生全书>>

内容概要

想要保持一副好身体，饮食养生的价值就显得尤为突出。正确的饮食习惯、适宜的食特补养都是不可忽视的健康前提。这本书就为您提供了一份关于饮食养生的实用资料。全书的内容从食材及常用中药入手，深入浅出地讲解每种食材的养生原理、食用宜忌以及经典式或药膳，内容涉及日常的滋补、养生、病痛调理等多个方面，深入浅出、详细贴心的讲解，精美丰富的实物图片，带您轻松找出最实用、最适合自己的饮食养生之道。

<<饮食养生全书>>

书籍目录

绪论 饮食养生的第一堂课 食物的功能 PART 1 养生好食材 养生好食材 养生从谷类开始 粳
米 玉米 黑米 粟米 糯米 小麦 大麦 燕麦 荞麦
高粱 薏米 青稞 芝麻 芡实 豆子的神奇功能 黄豆 绿豆
蚕豆 豆腐 豆浆 豌豆 赤小豆 黑豆 芸豆 腐竹 最不可忽
视的蔬菜 番茄 胡萝卜 洋葱 韭菜 菠菜 芦荟 苦瓜 魔
芋 莴笋 生菜 茄子 茭白 苳蓝 雪里蕻 圆白菜 菜花
香菜 豇豆 油菜 土豆PART 2 家常美味食疗方 PART 3 家庭使用药材速
查 PART 4 经典滋补保健药膳附录

<<饮食养生全书>>

编辑推荐

200多种日常食材与药材，400多道由专家搭配出的营养食谱，提炼中华传统饮食养生精髓，帮你找到最适宜自己的饮食之道。

日常的食材与药材日常食材与材的介绍是《饮食养生全书》的主体部分，全书按黑种类将它们分为了一个个小章节。

每个小章节都包括着干种我们比较常见、常用的食材或药材。

周到的分析，分门别类地介绍了各种日常食材、药材的食疗应用。

包括它们的性味归、四气五味、食用宜忌、配伍宜忌等。

体贴的食养方案针对日常多发病症，提供适宜食材和菜忌食材，同时精选食疗菜谱，方便您在家自制。

癌号餐。

还根据现代人的保健需求。

推荐了补益气血，安棒补囊、降压降脂、滋阴牡阳，开胃消食等功能性药膳，指导您自制养生食疗餐。

。

为了方便您的实际应用，特别针对一些食材和药材推荐了经典菜式，以供参考。

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>