

<<餐桌上的中药>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的中药>>

13位ISBN编号：9787546205649

10位ISBN编号：7546205646

出版时间：2011-8

出版时间：广州

作者：司徒翠薇

页数：95

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>

<<餐桌上的中药>>

内容概要

“药补不如食补。

”食补是历史悠久的养生观念，而且是很讲究的一门学问。

所谓药食同源，是指选对食材，不但可以汲取丰富的营养。

更能防病抗病。

选对食材，改变不良的饮食习惯，对不少慢性病患者也有裨益。

日常最天然的中药，也可以是美味的食材。

如果能从自然食材的配搭中找到保健的方法，岂不是平凡生活中的一大乐事？

在物流发达的今天，人们已经可以非常方便地购买来自世界各地的食材，餐桌上无国界的现象越来越普遍。

面对种类多样、数量庞大的食材，该如何进行选择呢？

《餐桌上的中药》系列搜罗当下保健功效显著、味道佳，且餐桌上使用频率较高的中药，如枸杞、百合、淮山、莲子、桂圆、红枣、黄芪等的相关内容，分别编撰成册，给读者提供最实用的保健功效常识，介绍鉴别真伪优劣的方法、应用和保存之道以及食用宜忌等，并分别重点介绍100多款家庭食用方法。

<<餐桌上的中药>>

书籍目录

享传奇食材 做健康达人

食材档案

燕窝

营养价值

保健功效

食用问答

餐桌营养菜式

粥品

汤羹

小菜

养生甜品

索引

<<餐桌上的中药>>

章节摘录

版权页：插图：

<<餐桌上的中药>>

编辑推荐

《餐桌上的中药》系列搜罗当下保健功效显著、味道佳，且餐桌上使用频率较高的中药，如枸杞、百合、淮山、莲子、桂圆、红枣、黄芪等的相关内容，分别编撰成册，给读者提供最实用的保健功效常识。

本书为该系列之《冬虫夏草》分册，由司徒翠薇编著，主要向你介绍了冬虫夏草的8种保健功效，120余款家庭食疗方。

此外，还介绍了冬虫夏草的真伪优劣的鉴别方法，应用、保存和食用宜忌等。

<<餐桌上的中药>>

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>