

<<饮食精萃>>

图书基本信息

书名：<<饮食精萃>>

13位ISBN编号：9787810722001

10位ISBN编号：781072200X

出版时间：2001-8

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：董泽宏

页数：239页

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>

<<饮食精萃>>

内容概要

本书介绍了什么时候该吃什么、不该吃什么，和各种食物的主要营养成分、作用功效、食疗和禁忌。本书根据春天天气变暖的特点，详细叙述了适合春季食用的绿叶茶类、野菜类、豆荚类、茄果类、豆制品类等食物，介绍了每种食品的主要营养成分、作用功效、食疗和禁忌。是一本指导老百姓

<<饮食精萃>>

书籍目录

第一章 果品类

第一节 鲜果类

1 概述

2 食疗与禁忌

第二节 干果类

1 大枣

2 青果

3 金樱子

4 菱

.....

第二章 水产类

一 概述

二 食疗和禁忌

1 鲤鱼

2 鲢鱼

3 鲫鱼

4 胖头鱼

5 黄鱼

.....

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>