

<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

图书基本信息

书名：<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

13位ISBN编号：9787104024941

10位ISBN编号：7104024948

出版时间：2007-1

出版时间：中国戏剧出版社

作者：田洪江

页数：231

字数：196000

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>

## <<肉禽蛋乳养生宜忌>>

### 内容概要

“健康是金、长寿是福”在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。

从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后”的女人，女人的别名叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等，所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。

总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目的的一种科学理论和方法。

养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

油盐酱醋成就了我们的味觉，肉禽蛋乳丰富了我们的营养。

本书分门别类，对肉、禽、蛋、乳这四大营养来源从释名、性味、功效等方面进行了全面的介绍，比能引领你步入健康之路。

<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

书籍目录

肉类篇 猪肉 里脊里 排骨 五花肉 肥肠 猪肝 猪蹄 猪腰 猪心 猪肘子 牛肉 牛里脊 牛腩  
牛排 牛肚 牛鞭 羊肉 狗肉禽类篇 鸡肉 鸡胸 鸡翅 鸡腿 鸡肝 鸭肉 鸭肠 鸭舌 鸭肝 鹅肉 鹅  
掌 鹅肝 鹅肉 兔肉 鸽肉 鹌鹑肉蛋类篇 鸡蛋 鹌鹑蛋 鸭蛋乳类篇 奶 牛奶 酸奶 奶酪

<<肉禽蛋乳养生宜忌>>

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>