第一图书网, tushu007.com

<<常用食物食疗宝典>>

图书基本信息

书名：<<常用食物食疗宝典>>

13位ISBN编号：9787506270229

10位ISBN编号：7506270226

出版时间：2006-01-01

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：郭玉梅

页数：91

字数：50000

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

<<常用食物食疗宝典>>

内容概要

《黄帝内经》有一段话说：“ 人以五谷为本，天食人以五气，地食人以五味，五味入口，藏于肠胃，毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。
”由此可知，日常饮食应该均衡摄取营养，不可偏食，也不可只吃大鱼大肉，应该在日常三餐均衡摄取蔬菜、水果、肉类、海鲜与各种不同的食物，才能保持身体健康，避免各种文明病、成人病悄悄上身。
《常用食物食疗宝典》是一本兼具实用性、知识性的书籍，以简单易懂的版面，将日常常用食物分为五谷杂粮、蔬菜、水产海鲜、水果等四大章节，详细介绍了132种常用食物的性味、食疗效果、选购、烹饪的秘诀与注意事项，并特地列出食物的主要功效，帮助读者快速了解食物的特性。
活得健康又长寿是每个人追求的目标，《千金食治》也说：“ 凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈后乃用药尔 ”，完全点出重要的养生概念。
希望藉由《常用食物食疗宝典》一书，可以帮助读者拥有一个健康的养生概念。

<<常用食物食疗宝典>>

书籍目录

Chapter 1 五谷杂粮 白米 小麦 小米 燕麦 玉米 糯米 荞麦 绿豆 红豆 薏仁 黄豆 黑豆 松子 腰果 芝麻 花生 豌豆仁 莲子 核桃Chapter 2 蔬菜 大白菜 圆白菜 豌豆荚 小黄瓜 山药 黑木耳 牛蒡 南瓜 冬瓜 花菜 秋葵 甜椒 胡萝卜 洋葱 苦瓜 茄子 豇豆 马铃薯 芹菜 西洋芹 番茄 荸荠 竹笋 芦笋 丝瓜 芥菜 油菜 清江菜 小白菜 空心菜 红凤菜 萝卜 苋菜 香菇 ……Chapter 3 水产海鲜Chapter 4 水果

第一图书网, tushu007.com

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