

<<五谷杂粮>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮>>

13位ISBN编号：9787530648384

10位ISBN编号：7530648381

出版时间：2008-1

出版时间：百花文艺

作者：徐传宏

页数：216

字数：175000

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>

## <<五谷杂粮>>

### 内容概要

健康就是财富，健康就是幸福。

健康又从何而来?答案就在“吃出健康”精品系列。

本丛书先期推出《五谷杂粮》、《四季佳蔬》、《干鲜果品》、《禽畜水产》四本。

每本收录了最常见的食物数十种，对每种食品的营养价值、保健功效、家常食谱、食疗方法、选购技巧、食用禁忌等方面，分“释疑篇”、“应用篇”和“诀窍篇”，一一做了详尽的介绍，有关的历史、源流、掌故、传说、趣闻、诗词也做了简明扼要的说明。

每种书都注意吸收当代最新科研成果，融科学性、知识性、趣味性、实用性于一炉，可以当故事读，可以当菜谱用。

送人钱财不如送人健康，馈赠亲友，表达心意，反映品位，就应该选择《吃出健康》。

作者徐传宏先生是著名的科普作家。

他撰写的很多健康饮食方面的作品都广受欢迎，成为畅销、常销书，部分作品还出版了繁体中文版。

<<五谷杂粮>>

书籍目录

前言补中益气话粳米养胃和脾说粳米聪耳明目用黑米健脾暖胃话糯米健脾暖胃话血糯健脾和中食小米  
益气补中煮黍米和胃健脾红高粱防癌抗衰用玉米宽肠利水话大麦滋阴清热有小麦补益脾胃话燕麦强心  
降压用荞麦清热利湿薏苡仁固精益肾话芡实健脾宽中说黄豆补肾壮阳黑大豆清热消暑煮绿豆利水除湿  
赤小豆健脾养胃白扁豆利尿退肿陈蚕豆补肾健胃话豇豆和中益气说豌豆养血止血用花生益肝养发黑芝  
麻降压祛脂用甘薯和胃调中马铃薯宽肠散结芋艿头宜菜宜粮有南瓜药食兼用话大枣铁杆庄稼数栗子补  
中延年话菱角强肾健脾食莲子

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>