第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮食疗养生法>>

图书基本信息

书名：<<五谷杂粮食疗养生法>>

13位ISBN编号：9787538427080

10位ISBN编号：7538427082

出版时间：2004-1-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：童仁棠

页数：179

字数：103000

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

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮食疗养生法>>

内容概要

常吃五谷杂粮，就能轻松获得健康。
“五谷杂粮疗法”撷取天然食物的高营养价值，调和天然药物养生治病的功效，烹制出具有滋补、食疗功效的药膳。
书中详细介绍了32种五谷杂粮的营养成分，食疗功效以及正确的烹饪秘诀，让你放心吃出好滋味、养生、治病又美容。

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮食疗养生法>>

书籍目录

第一篇 五谷杂粮养生篇 1 糙米：健脑又健康 2 小米：健胃又滋补 3 米糠皮：最便宜的防癌食品 4 黑米：四季进补佳品 5 谷芽：开胃助消化的好食品 6 小麦；最好的保健抗癌食品 7 大麦：调整肠胃功能的健康食品 8 小麦胚芽：是营养的精华 9 荞麦：强心降压的健康食品 10 燕麦：最佳的降血脂食物 11 主粱：健脾止泻的健康食品 12 玉米：抗癌防衰的食品 13 花生：延年益寿的长生果 14 黑芝麻：补血明目的健康食品 15 芝麻：抗衰防老的食品 16 黑豆：滋补肾亏的最佳食品 17 红豆：消肿补血的好食品 18 黄豆：豆类中营养价值最高 19 绿豆：夏日最佳消暑食品 20 蚕豆：降低胆固醇的健康食品 21 豇豆：可治疗脾胃虚弱 22 豌豆：抗菌消炎增强新陈代谢 23 番薯：能抑制癌细胞的最佳食品 24 马铃薯：消化不良的最 佳特效食品 25 芋头：胃弱者的最佳保健食品 26 山药：滋补佳品 27 南瓜：预防结肠癌的最佳食品 28 薏米：抗癌保健补品 29 莲子：消除心悸、失眠的最佳食品 30 栗子：延年益寿抗衰老的补品 31 大枣：抗癌强身的保健食品 32 菱角：去热解毒的抗癌食品第二篇 米食养生篇 1 谷类的营养价值 2 谷类营养成分中的主要不足处是什么 3 谷类加工过细对营养有何影响 4 家庭膳食中如何应用谷类才算是最合理 5 骨头汤焖饭的制作及其特点是什么 6 上海风味的“ 猪油菜饭 ”制作及其特点 ……

第一图书网, tushu007.com

<<五谷杂粮食疗养生法>>

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