第一图书网, tushu007.com

<<干果杂粮养生食谱>>

图书基本信息

书名：<<干果杂粮养生食谱>>

13位ISBN编号：9787542718709

10位ISBN编号：7542718703

出版时间：2001-1-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：王新根,金丽雯

页数：227

字数：700000

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

内容概要

《干果杂粮养生食谱》一书，向读者展示了18种干果、24种杂粮比较全国的知识及食用方法，还介绍了古老中医对干果杂粮的评价，以及现代营养学对干果杂粮的的成分分析，同时摘录了部分国内外营养和医学专家对干果杂粮的最新科研应用成果。
祖国医学一向认为药食同源，干果和杂粮入药在我国已有悠久历史，因此，本书还摘录了大量的干果杂粮的食疗配方，这些配方是华夏饮食文化与东方医学精华的结晶，它们疗效好，无副作用，价格低廉，使用方便。
　本书可供家庭养生保健之用，也可作为餐饮从业人员、医务工作者、有关种植、加工、营销人员参考。

第一图书网, tushu007.com

<<干果杂粮养生食谱>>

书籍目录

第一章 干果 大枣 桂圆 核桃 白果 莲子 杏仁 栗子 柿饼 荔枝干 葡萄干 腰果 花生 百合 芝麻 松子 葵花子 枸杞子 酸枣第二章 杂粮 大麦 燕麦 荞麦 小米 高粱 玉米 薏米 血糯米 芡实 番薯 山药 芋头 南瓜 土豆 黄豆 黑豆 绿豆 赤豆 蚕豆 扁豆 豇豆 豌豆 刀豆 菜豆附录 油锅温度与征象参考文献

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