

<<红色食品食疗经>>

图书基本信息

书名：<<红色食品食疗经>>

13位ISBN编号：9787802032859

10位ISBN编号：7802032857

出版时间：2006-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：王增

页数：296

字数：200000

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>

<<红色食品食疗经>>

内容概要

红色食品富含番茄红素、胡萝卜素、铁和部分氨基酸，是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种无机盐的重要来源，可以弥补粳米、白面中的营养缺失。

经常食用色食品，可以进一步提高对主食中营养的利用率，山楂等食品还有治疗癌症的功效。

被称为“红色生力军”。

” 《白色食品食疗经》一书，在编著的过程中，本着弘扬我国传统中医学知识，崇尚科学、进一步挖掘和开发白色食品的药用价值为原则，具有文字通俗易懂、内容新颖、食疗方多数来自民间、曾被广为应用等特点，可以满足人们通过日常饮食、进一步提高健康水平的迫切需要，是现代家庭的膳食、保健顾问。

<<红色食品食疗经>>

书籍目录

第一编 粮豆类 高粱 红小豆 花生 第二编 肉类 鸡肝 鸡肫 猪肉 猪血 猪心 猪肝 猪肺 猪肾 猪肚 火腿 羊肉 羊心 羊肝 羊肺 羊肾 羊肚 牛肉 牛肾 牛肚 狗肉 驴肉 兔肉 第三编 果蔬类 红枣 柿子 西瓜 苹果 樱桃 杨梅 草莓 山楂 荔枝 石榴 沙果 李子 枸杞子 西红柿 胡萝卜

<<红色食品食疗经>>

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>