

<<蔬菜养生手册 (A卷)>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜养生手册 (A卷)>>

13位ISBN编号：9787806555781

10位ISBN编号：7806555781

出版时间：2004-4-1

出版时间：广州出版社

作者：刘飞龙

页数：127

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>

<<蔬菜养生手册 (A卷)>>

内容概要

五谷杂粮是我国人民群众的主要粮食，也是人体所需营养的主要来源，更是健康的保障。早在《黄帝内经·素问》中就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的理论，以均衡的饮食观，说明五谷杂粮在饮食中的主导地位。

《五谷杂粮养生手册》收录了莽芥种五谷杂粮，从性味、功效、营养成分、热量、禁忌以及养生食物的烹调方法等方面作了非常详细的论述。

全书内容详尽，通俗易懂，图文并茂，精巧的版面设计让你耳目一新。读者将在轻松的阅读欣赏中掌握五谷杂粮的各种养生之道。

<<蔬菜养生手册 (A卷)>>

作者简介

刘飞龙，曾多次接受报刊、电视台的专访。

刘飞龙先生曾任广东东莞市西湖大酒店、广西桂林漓江瀑布大酒店等多家酒店厨皇美食协会会员。在国内乃至国际饮食界享有盛誉。

<<蔬菜养生手册 (A卷)>>

书籍目录

导读第一篇 何为五谷杂粮第二篇 五谷杂粮养生谈第三篇 Index附录索引

媒体关注与评论

刘飞龙 刘飞龙，中国名厨、著名营养师。
现任广东总统大酒店行政总厨。

刘飞龙先生多年来一直从事饮食养生的研究与探索。

《养生新主张系列》是其十多年来的研究心得和经验的积累，依据食物的四性五味，人体的体质属性和四季的变迁，进行选料搭配，挖掘出一系列食物养生的瑰宝。

其本人曾多次接受报刊、电视台的专访。

刘飞龙先生曾任广东东莞市西湖大酒店、广西桂林漓江瀑布大酒店等多家酒店厨皇美食协会会员。在国内乃至国际饮食界享有盛誉。

<<蔬菜养生手册 (A卷)>>

编辑推荐

随着经济的发展，人们的生活水平有了很大的提高，众多的家庭饮食的方向对准了精细加工的食品，认为这些食品营养丰富、简便快捷，适应高压、快节奏的时代，却不知道这些精致的食物正是健康的一大杀手，是产生“文明病”的根源。

五谷杂粮是每日饮食的基础，也是预防疾病产生的根本，你懂得它的养生之道吗？

你知道它所含的营养吗？

如何烹调？

在食用之前，这些简单的健康知识，你有必要详细地了解，你需要用五谷杂粮吃出健康的体质！

本书将常见的34种五谷杂粮，从性味、功效、营养成分以及选购、烹调和禁忌等方面入手。

全面详细地介绍给读者，你可以根据自己的体质和喜好，用最天然、最简单的菜式，吃出健康和美丽

。

<<蔬菜养生手册 (A卷)>>

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>