

## <<十谷米养生健康法>>

### 图书基本信息

书名：<<十谷米养生健康法>>

13位ISBN编号：9787807245377

10位ISBN编号：7807245379

出版时间：2009-7

出版时间：京华出版社

作者：徐上德

页数：137

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>

## <<十谷米养生健康法>>

### 内容概要

《十谷米养生健康法》除了介绍十谷米的功能外，并为读者介绍了少林寺果林老和尚的养生秘方。

《十谷米养生健康法》目的在于帮助读者真正了解饮食的重要性。书中提出的“十谷杂粮”是《十谷米养生健康法》的主题，搭配各类食材，让每一道料理成为更具色、香、味之健康美食。

## <<十谷米养生健康法>>

### 书籍目录

十谷米养生健康法——十谷米的煮法与疗效大公开推荐序药补不如食补自序每天为自己存入一枚健康元素前言传扬果林老和尚的长寿秘诀第一部分 健康又长寿第一章 世界五大长寿村饮食秘诀1. 中国广西巴马长寿村2. 中国新疆和阗长寿村3. 巴基斯坦罕萨长寿村4. 外高加索长寿村5. 厄瓜多尔的比尔卡班巴长寿村第二章 中国彭祖长寿秘诀探讨彭祖长寿之道彭祖的五谷养生之法第二部分 十谷健康饮食观第一章 十谷米与白米有何不同第二章 十谷杂粮的营养成分分析第三章 十谷治病功效之科学分析第四章 十谷疗法案例第五章 营养均衡最重要第六章 四低一高的饮食形态最健康第三部分 十谷营养健康吃第一章 渐进式十谷米吃法第二章 十谷米怎么煮最好吃第三章 简速的“十谷料理包”制作第四章 十谷疗法的禁忌与注意事项第五章 癌症患者的十谷饮食保健第四部分 十谷养生食谱1. 十谷排毒三餐2. 十谷精力汤3. 十谷粥4. 十谷碗糍5. 十谷寿司6. 十谷米香7. 十谷擂茶8. 十谷粽9. 十谷棒冰10. 十谷芝麻核桃馅饼第五部分 十谷饮食Q&A

<<十谷米养生健康法>>

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>