

<<食疗保健200典>>

图书基本信息

书名：<<食疗保健200典>>

13位ISBN编号：9787807368397

10位ISBN编号：780736839X

出版时间：2011-6

出版时间：三秦出版社

作者：郭凡剑

页数：488

字数：320000

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>

<<食疗保健200典>>

书籍目录

- 一、蔬菜篇
- 二、瓜果篇
- 三、谷物篇
- 四、肉禽蛋乳篇
- 五、干(坚)果篇
- 六、水产篇
- 七、菌类篇
- 八、其它篇

<<食疗保健200典>>

编辑推荐

郭凡剑编著的《食疗保健200典》依据老祖宗“食既能充饥，也能疗疾”的思想，精心选取了日常生活中随手可得的200种常见食物，按蔬菜篇、瓜果篇、谷物篇、肉禽蛋乳篇、干（坚）果篇、水产篇、菌类篇、其它篇等八个类型，用通俗易懂的文字，向读者详细介绍了每种食物的药用功效、营养价值、科学食用方法、日常食用时的宜与忌等，并向读者推荐了每种食物安全、有效、实用、简单易学的食疗养生配方，以求让读者了解中华医药“药食同源”“药食同功”文化的灵魂与精髓，在满足口腹之欲的同时，把饮食与防病、治病结合起来，学会在日常生活中根据自身需求，恰当而合理地选择和搭配食物，“寓疗于食，食中求疗”。

<<食疗保健200典>>

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>