

<<果蔬养生常法>>

图书基本信息

书名：<<果蔬养生常法>>

13位ISBN编号：9787807421801

10位ISBN编号：7807421800

出版时间：2008-10

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：舒大丰

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>

## <<果蔬养生常法>>

### 内容概要

本书共分七章。

第一章介绍了素食养生的历史、发展以及对素食人身体的好处。

在其他章节中更详细地介绍了五谷杂粮养生、蔬菜养生、水果养生、坚果养生、蛋奶蜜茶养生。

在每一章节中，还详尽介绍了每一种单味食材的性味归经、营养成分、养生功效等，每种单味食材都有几种相应的保健疗方，并介绍了其做法及功效。

相信读者在阅读此书过程中，通过这些食方达到预防和治疗疾病的目的。

在编写本书过程中，参考了大量资料和古今素食文献，总结了800多种具有预防和治疗常见病的素食医方，其目的是为了让更多的人了解一些素食常识，掌握一些实用的素食保健知识。

本书内容新颖独特，读者可根据不同素食的药理，选择最适合的素食。

这是一本极具实用的健康读本，相信读者能从中深受其益，吃出健康体魄！

<<果蔬养生常法>>

书籍目录

第一章 要健康常食素 1. 浅谈素食 2. 为什么提倡素食养生 3. 要保健食素食第二章 五谷杂粮养  
生常法 玉米 大米 小米 糯米 黑米 紫米 薏米 黍米 小麦 大麦  
莜麦 燕麦 荞麦 红豆 绿豆 黄豆 黑豆 蚕豆 芝麻第三章 蔬菜养生常法  
一、根茎类蔬菜 菜花 甘薯 马铃薯 萝卜 胡萝卜 莴笋 芦笋 .....第四章  
水果养生常法第五章 坚果养生常法第六章 蛋奶蜜茶养生常法

<<果蔬养生常法>>

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>