

<<餐桌上的中藥套裝4>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的中藥套裝4>>

13位ISBN编号：9789621445698

10位ISBN编号：9621445698

出版时间：萬里機構 - 得利書局

页数：100

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>

## <<餐桌上的中藥套裝4>>

### 前言

餐桌上的中藥系列收集保健功效顯著、味道佳,且餐桌上使用頻率較高的中藥:枸杞、百合、淮山、蓮子、桂圓、紅棗、黃芪、靈芝、蟲草等分別編輯成冊,提供給讀者最實用的保健功效常識,推介鑒別真偽優劣的方法、應用、保存和食用宜忌。這些藥食同源的食材,不但能夠汲取豐富的營養,更能防病治病;改變不良的飲食習慣,對不少慢性患者也有裨益。

## <<餐桌上的中藥套裝4>>

### 內容概要

《餐桌上的中藥》搜羅當下保健功效顯著、味道佳,且餐桌上使用頻率較高的中藥,如枸杞、百合、淮山、蓮子、桂圓、紅棗、黃芪等的相關內容,分別編撰成冊,給讀者提供最實用的保健功效常識,介紹鑒別真偽優劣的方法、應用和保存之道以及食用宜忌等,并分別重點介紹100多款家庭食用方法。

## <<餐桌上的中藥套裝4>>

### 書籍目錄

享傳奇食材做健康達人 食材檔案 靈芝營養價值 保健功效 抗腫瘤 保肝解毒 防治中風 抗衰老 抗神經衰弱 降血壓 治糖尿病 治呼吸道疾病 抗敏感 養顏護膚 食用問答 靈芝有哪些不同品種? 不同顏色的靈芝有何不同功效? 如何分別靈芝的真偽? 怎樣才算好靈芝? ····· 餐桌營養 菜式 茶飲 補酒 湯羹 小菜 糕點 小吃 粥品 索引

## <<餐桌上的中藥套裝4>>

### 编辑推荐

由龍爾編著的《餐桌上的中藥:靈芝》介紹了靈芝的的保健功能——抗腫瘤、保肝解毒、防治中風、抗衰老、抗神經衰弱、降血壓、治糖尿病、治呼吸道疾病、抗敏感、養顏護膚,還推介了鑒別方法、廚房應用、保存和食用宜忌等,尤其是重點介紹了130余款家庭食療方。

<<餐桌上的中藥套裝4>>

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>