

<<養生蔬果食典>>

图书基本信息

书名：<<養生蔬果食典>>

13位ISBN编号：9789866490088

10位ISBN编号：9866490084

出版时间：二魚文化事業有限公司

作者：焦桐 编

页数：117

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>

## <<養生蔬果食典>>

### 內容概要

有別於坊間由健康專家或醫師撰寫之食材事典，由美食文學家焦桐策劃主編，在適合養生的春季，針對臺灣在地蔬果編列食典，食材的性味功效除參考現代醫學書籍，更考據中醫經典《神農本草經》、《黃帝內經》、《本草綱目》，並配合食譜作法，讓本書兼具實用性與文學性！

《養生蔬果食典》三大特色，聰明吃：考察中、西醫經典，羅列性味、功能與營養成分，教你吃  
出好氣色；輕鬆挑：詳列產地、節令、挑選、儲存方式，讓你買對好食材；簡單煮：收錄食譜、烹調  
秘訣與注意事項，美味料理輕鬆上桌。

收錄42種臺灣在地常見、常吃的蔬菜、水果，要你讀得知識、吃得美味、活得健康！

<<養生蔬果食典>>

作者簡介

编者简介 焦桐 二魚文化事業群創辦人。

1956年生於高雄市，曾習戲劇，編、導過舞臺劇於臺北公演，已出版著作包括詩集《蕨草》、《咆哮都市》、《失眠曲》、《完全壯陽食譜》、《青春標本》及散文《我邂逅了一條毛毛蟲》、《最後的圓舞場》、《在世界的邊緣》、《我的房事》，童話《烏鴉鳳蝶阿青的旅程》，論述《臺灣戰後初期的戲劇》、《臺灣文學的街頭運動：1977～世紀末》等十餘種，編有各種文選二十餘種。焦桐長期擔任文學傳播工作，現任中央大學中文系副教授、臺灣飲食文化協會理事長。

<<養生蔬果食典>>

編輯推薦

本書特色 飲食越發精緻，越不能忽略蔬菜水果 它們能幫助現代人遠離文明病痛 對抗  
有毒物質與環境污染 均衡攝取可獲得卓越養生效果 本書兼具保健指南與食譜功能 收錄42  
種臺灣在地常見、常吃的蔬菜、水果 要你讀得知識、吃得美味、活得健康！

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>