

<<大豆书>>

图书基本信息

书名：<<大豆书>>

13位ISBN编号：9787111420798

10位ISBN编号：7111420799

出版时间：2013-5

出版时间：机械工业出版社

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>

## 作者简介

许彦斌 毕业于山西医科大学，擅长国医，潜心研究中国传统食疗文化，著有《喝到110岁的健康茶饮》等养生保健类畅销书。

他对豆类食品的食疗作用进行了较深入的研究和实践，形成了一整套科学、实用的豆类食疗理论和实际操作方法。

书籍目录

前言第一章 豆类养生秘籍第二章 神奇的豆类家族第三章 豆制品的前世今生

## 章节摘录

豆类的营养价值时下，在信息膨胀的网络时代中，繁重的压力随之而来。在重压的生活下，越来越多的人加入到保护身体留住健康的行动中来。俗话说，“养生先养身”，而养身之本还得从食用豆类食物开始。食用豆类是以收获籽粒兼作蔬菜供人们食用的豆科作物的统称。食用豆类作物属于豆科中的蝶形花亚科，多为一年生或越年生。

## <<大豆书>>

### 编辑推荐

豆类是我国传统食物的一大类别，各种豆制品更是在生活当中占有重要的地位。

许彦斌编著的《大豆书》重点讲述各种豆类和豆制品的食疗作用和营养价值以及各种菜谱，适合广大注重生活品质的人群阅读。

让您简简单单就能获得健康长寿、青春永驻的有效方法！

本书全面的介绍了豆类的多种功效，把豆类食品彻底讲清楚。

#### 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>