

<<食物本草养生大全集>>

图书基本信息

书名：<<食物本草养生大全集>>

13位ISBN编号：9787535641076

10位ISBN编号：7535641075

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：翟翎

页数：381

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>

## <<食物本草养生大全集>>

### 内容概要

《健康生活书系·食物本草养生大全集》结合传统中医药理论和现代营养学知识两个方面，为读者介绍了100种常见、常用的药食两用食物，不但对各种食物都作了详细的解读，使读者充分了解和掌握其药用功能，还搜集了数百个与之相对应的实用偏方，精选了700道日常生活中经常使用的药膳，使读者通过合理的饮食配伍、安全方便的操作，轻松地达到健体强身、延年益寿、防病治病的目的。

<<食物本草养生大全集>>

书籍目录

上篇 食物本草养生第一章 谷类大米小米黑米玉米糯米薏米燕麦荞麦小麦第二章 豆类黄豆绿豆红豆蚕豆豆腐第三章 蔬菜白菜小白菜菠菜油菜韭菜生菜香菜茼蒿芹菜.....第四章 菌类第五章 水果第六章 干果第七章 肉禽蛋类第八章 水产第九章 草药第十章 饮品第十一章 调料下篇 食物本草养生第一章 谷类本草养生第二章 豆类本草养生第三章 蔬菜本草养生第四章 菌类本草养生第五章 水果本草养生第六章 干果本草养生第七章 肉禽蛋类本草养生第八章 水产本草养生第九章 草药本草养生

<<食物本草养生大全集>>

编辑推荐

《健康生活书系·食物本草养生大全集》本草溯源、营养分析、食用宜忌、人群宜忌、养生窍门、实用偏方。

<<食物本草养生大全集>>

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>