

<<水产品祛病强身500方>>

图书基本信息

书名：<<水产品祛病强身500方>>

13位ISBN编号：9787537532167

10位ISBN编号：7537532168

出版时间：2006-4

出版时间：河北科技

作者：袁庭芳 编

页数：296

字数：230000

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>

## <<水产品祛病强身500方>>

### 内容概要

水产品包括鱼类、甲壳类、藻类等水生经济动植物，是人们日常生活中最重要、最常见的副食品之一。

由于其味道鲜美、营养丰富、深受人们的喜爱。

水产品是营养丰富、生理价值高的优质蛋白质食物，水产类食物脂肪含有量较低，除个别品种外，大部分品种均在5%以下，而且脂肪结构多为不饱和脂肪酸。

水产品与药物一样，也有寒、热、温、凉的属性。

本书简要介绍水产品的常食品、名称由来、有关历史、种类名品、成分特色等有关知识，特别着重介绍食疗方例、食疗功效和食疗须知。

还选择一些美食方例，供读者选用，以达到既享用美食，又健身祛病的目的。

最后，为使用方便，还为读者提供了“按病索水产品速查表”。

<<水产品祛病强身500方>>

书籍目录

水产品食用常识 如何识别水产品优劣 常食鲜鱼健脑益身 食用鱼虾蟹防中毒 水产品食疗的配伍  
禁忌水产品及其食疗、美食方例 鲤鱼 青鱼 鲫鱼 鳊鱼 草鱼 鲢鱼 鳙鱼 鳝鱼 黑鱼  
泥鳅 黄花鱼 银鱼 带鱼 海鳗 鳕鱼 鲳鱼 大麻哈鱼 鲥鱼 墨鱼 鲍鱼 章鱼 青虾 对虾  
螃蟹 甲鱼 乌龟 牡蛎 蛤蜊 蛭子 蚶子 田螺 海带 紫菜 海蜇 海参附录 按病索水  
产品速查表

<<水产品祛病强身500方>>

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>