

<<饮食本草养生>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草养生>>

13位ISBN编号：9787807597650

10位ISBN编号：7807597658

出版时间：2009-3

出版公司：万卷出版公司

作者：高建伟

页数：400

字数：300000

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>

<<饮食本草养生>>

内容概要

我们应该如何面对生活？

这是一个恒久而深刻的话题。

从电视里，我们看到别人的生活；从书刊里，我们读到名人的生活。

但是，每天，你有多少时间打理你的生活呢？

其实，生活是一种情趣，而且充满着大学问。

如果我们专注于工作，而忽略了很多生活方面的细节，在遇到问题时，我们往往会束手无措。

如果您是一个细心而又懂得生活的人，那么就会发现，我们精心编排的这套家庭阅读无障碍版丛书“实用生活”部分会带给您许多意想不到的快乐、欣喜与提示。

怎样才能让我们吃得香甜可口，住得干净舒适，穿得得体大方，用得得心应手呢？

这就需要我们多动脑筋，多掌握一些生活中的常识，多借鉴一下别人的经验，这样就可以自己动手解决生活中的小问题，从而让我们的生活变得更加美好。

本书从日常生活的基本需求入手，分别对生活中衣、食、住、行、用等方面可能出现的问题和解决问题的技巧做了详细的说明。

无论您是一个会生活还是不会生活的人，希望本套丛书能够为您提供受益终生的生活之道，成为您生活中便利而又值得信赖的帮手。

<<饮食本草养生>>

书籍目录

主食卷	谷物类	稻米	陈仓米	黑米	紫米	黄米	高粱	薏米	小米	玉米		
	小麦	大麦	燕麦	荞麦	芝麻	豆类	黑大豆	黄大豆	绿豆	芸豆	蚕	
豆	豆角	豌豆	毛豆	豇豆	蔬菜类	番薯	豆芽	豆腐	韭菜	芹菜	菠	
菜	黄瓜	大白菜	小白菜	洋白菜	菜花	生菜	茭白	油菜	空心菜	香		
菜	洋葱	茄子	番茄	胡萝卜	萝卜	雪里蕻	香椿	金针菜	芋头	荸荠		
	葫芦	南瓜	冬瓜	丝瓜	苦瓜	山药	马铃薯	辣椒	藕	莲子	菱角	
	荷叶	蘑菇	黑木耳	银耳	竹荪	莴笋	笋	龙须菜	百合	莼菜	茼蒿	
蒿	马兰	食用仙人掌	芦荟	芥菜	芥菜	苋菜	蕨菜	芡实	慈姑	肉类		
猪肉	牛肉	羊肉	兔肉	蛇肉	驴肉	鹿肉	熊掌	鸡肉	鸭肉	鹅肉		
火鸡肉	鹌鹑肉	鸽子肉	蛋类	鸡蛋	鸭蛋	鹅蛋	鹌鹑蛋	副食卷	水产类	鲤		
鱼	鲢鱼	草鱼	带鱼	平鱼	胖头鱼	黄鱼	鲫鱼	武昌鱼	刀鱼	青鱼		
鳊鱼	鲑鱼	沙丁鱼	金枪鱼	鳊鱼	鲨鱼	鲍鱼	鳗鱼	黄鳝	河豚	鲇		
鱼	鲈鱼	乌贼鱼	鱿鱼	章鱼	鳎鱼	罗非鱼	虾	蚌	海马	海参	螃	
蟹	龟	鳖	海带	紫菜	蛤蜊	蛭	海蜇	田螺	泥鳅	果品类	苹果	
柑	橘	柠檬	橙	柚	桃	杨桃	扁桃	枣	李子	菠萝	草莓	罗汉
果	木瓜	杏	梅子	枇杷	猕猴桃	葡萄	梨	杨梅	香蕉	橄榄	石榴	
	桑葚	山楂	哈密瓜	西瓜	荔枝	桂圆	槟榔	柿子	板栗	甘蔗	芒	
果	火龙果	榴莲	松子	葵花子	无花果	花生	榛子	核桃	腰果	饮品类		
	白开水	牛奶	羊奶	豆浆	咖啡	蜂蜜	椰汁	绿茶	红茶	乌龙茶		
黄茶	花茶	白茶	黑茶	苦丁茶	酥油茶	葡萄酒	白酒	啤酒	江米酒			
洋酒	药酒	调味品类	葱	蒜	姜	食盐	糖	味精	醋	酱油	胡椒	
花椒	桂皮	咖喱	食疗卷	食用鲜花类	金莲花	桂花	茉莉花	梅花	兰花	丁		
香花	菊花	槐花	桃花	百合花	石榴花	芍药	合欢花	荷花	牡丹	鸡		
冠花	玫瑰花	月季花	关怀药膳	健康男人一生必吃的药膳	美丽女人一生必吃的药膳							
	食物巧搭配	营养更丰富	饮食禁忌	日常生活饮食禁忌	婴幼儿饮食禁忌	孕产妇饮食禁忌	食物					
与食物相克	常见病与相关食物相克	附录	健康基本原理									

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>