

《海鲜食疗养生法》

图书基本信息

书名：《海鲜食疗养生法》

13位ISBN编号：9787538426892

10位ISBN编号：7538426892

出版时间：2004-1-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：叶知秋

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《海鲜食疗养生法》

内容概要

海鲜是高营养、低脂肪的天然健康食品，对多种疾病具有食疗功效。

各种水产品中蛋白质含量非常丰富，脂肪含量很少，即使多吃一些，也不会使人发胖。

水产品中所含的大量不饱和脂肪酸可以预防各种心血管疾病的发生。

吃鱼的孩子最聪明。水产品是绝佳的滋补品。

书中详细介绍各种海鲜、河鲜的营养成分、食疗功效以及正确的烹饪秘诀，让你不但能享受美食，也能祛病强身，吃出健康好身材。

书籍目录

第一章 海水鱼类的养生食疗法

- 1 鲳鱼：可补肾益血充精
- 2 带鱼：可治疗慢性肝炎
- 3 大黄鱼与小黄鱼：可开胃益气解毒
- 4 比目鱼：可止痢止泻
- 5 海鳗：可治皮肤恶疮

第二章 淡水鱼类的养生食疗法

- 1 鲫鱼：是手术及产后的最佳补品
- 2 青鱼：可养肝明目
- 3 鲤鱼：通乳利小便
- 4 鲢鱼：可暖胃舒肝治经痛

.....

第三章 贝壳类水产品的养生食疗法

.....

第四章 其他水产品的养生食疗法

.....

第五章 选择新鲜海鲜的技巧

.....

附录：常见疾病宜食与忌食海鲜河鲜表

《海鲜食疗养生法》

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:www.tushu000.com