

《素食疗法》

图书基本信息

书名：《素食疗法》

13位ISBN编号：9787806664865

10位ISBN编号：7806664866

出版时间：2004-11

出版社：广西科学技术出版社

作者：谭绍珍

页数：448

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

《素食疗法》

内容概要

本书全面分析了素食的利弊，简要介绍了素食的起源及制作技巧，重点阐述了谷类、薯芋、豆类、蔬菜食用菌、海洋蔬菜、野菜及果品的药用功效、营养成分、食用技巧，介绍了千余条食疗保健方。

《素食疗法》

书籍目录

第一章 素食要略 一 素食今昔 二 素食的利弊 三 素食的营养原则 四 荤食的利弊 五 平衡膳食，合理营养
第二章 素食制作 一 素食的特点 二 素食的原料 三 素菜的配料及调料 四 素菜的刀工 五 素菜的原料成型 六 素菜的烹调与装盘
第三章 素食保健 一 谷类 二 薯芋 三 豆类及豆制品 四 蔬菜 五 瓜类 六 食用菌 七 海洋蔬菜 八 野菜 九 水果 十 干果 十一 调味品 十二 饮料
附 疾病检索目录 一 内科病证 二 外科病证 三 妇产科病证 四 儿科病证 五 皮肤科病证 六 耳鼻喉科病证 七 眼科病证 八 口腔科病证

《素食疗法》

精彩短评

- 1、书中内容很多，但不够生动，易学。
- 2、此书是我哥哥推荐给我的，养生的人一定要看！非常必要！

《素食疗法》

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