

《干果杂粮养生食谱》

图书基本信息

书名：《干果杂粮养生食谱》

13位ISBN编号：9787542718709

10位ISBN编号：7542718703

出版时间：2001-1-1

出版社：上海科学普及出版社

作者：王新根,金丽雯

页数：240

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

《干果杂粮养生食谱》

内容概要

《干果杂粮养生食谱》一书，向读者展示了18种干果、24种杂粮比较全国的知识及食用方法，还介绍了古老中医对干果杂粮的评价，以及现代营养学对干果杂粮的成分分析，同时摘录了部分国内外营养和医学专家对干果杂粮的最新科研成果。祖国医学一向认为药食同源，干果和杂粮入药在我国已有悠久历史，因此，本书还摘录了大量的干果杂粮的食疗配方，这些配方是华夏饮食文化与东方医学精华的结晶，它们疗效好，无副作用，价格低廉，使用方便。本书可供家庭养生保健之用，也可作为餐饮从业人员、医务工作者、有关种植、加工、营销人员参考。

《干果杂粮养生食谱》

书籍目录

第一章 干果

- 1 大枣
- 2 桂圆
- 3 核桃
- 4 白果
- 5 莲子
- 6 杏仁

.....

第二章 杂粮

- 1 大麦
- 2 燕麦
- 3 荞麦
- 4 小米
- 5 高粱
- 6 玉米

.....

附录

- 油锅温度与征象
- 参考文献

《干果杂粮养生食谱》

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