

# 《食用菌藻的美容·保健·药用》

## 图书基本信息

书名：《食用菌藻的美容·保健·药用》

13位ISBN编号：9787806664827

10位ISBN编号：7806664823

出版时间：2004-6

出版社：广西科学技术出版社

作者：姚海扬

页数：190

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](http://www.tushu000.com)

# 《食用菌藻的美容·保健·药用》

## 内容概要

洁白肥嫩的蘑菇，鲜美可口的香菇，味如鲍鱼的平菇，质脆爽口的冬菇，晶莹如玉的银耳，清爽多胶的木耳，色如墨玉的海带，色艳味美的紫菜……千姿百态的食用菌藻，以它们独特的美味和养生保健价值，被誉为健康食品而受到人们的喜爱。

本书从中医药、现代营养学的角度向您推介29种食用菌藻的美容保健功效、制作方法、药用验方，使您在日常生活中，利用一日三餐的饮食来自我保健、自我调理，从而达到预防疾病，增进健康的目的。

# 《食用菌藻的美容·保健·药用》

## 书籍目录

口蘑木耳牛肝菌平菇冬虫夏草竹荪羊肚菌灰树花灵芝鸡（土从）鸡油菌鸡腿菇松茸金耳金针菇香菇茭白草菇茯苓银耳猴头蘑蘑菇石花菜海带海藻裙带菜紫菜地耳鹿角菜

# 《食用菌藻的美容·保健·药用》

## 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](http://www.tushu000.com)