

# 《餐桌上的中药(第二辑，套装共》

## 图书基本信息

书名：《餐桌上的中药(第二辑，套装共6册)》

13位ISBN编号：9787546205472

10位ISBN编号：7546205476

出版时间：2011-7

出版社：广州

作者：牛澜

页数：95

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)

# 《餐桌上的中药(第二辑, 套装共)》

## 内容概要

# 《餐桌上的中药(第二辑，套装共)》

## 书籍目录

享传奇食材 做健康达人食材档案 人参 营养价值 保健功效 增强免疫力 对内分泌系统的影响 护肝  
抗肿瘤 对中枢神经系统的作用 对循环系统的作用 调节物质代谢 延缓衰老，提高身体应激能力  
食用问答 山参、园参、生晒参、红参、石柱参、高丽参、吉林参分别是什么？ 如何选购人参？  
什么时候或情况下可以服用人参？ 什么情况下不适宜服用人参？ 服用人参前是否需要戒口？ ...  
...餐桌营养菜式 茶饮补酒 粥品 小菜 汤羹 糕点小吃索引

章节摘录

插图：

## 《餐桌上的中药(第二辑，套装共》

### 编辑推荐

《餐桌上的中药系列2(套装共6册)》健康是以养生为本，何健功效的介绍，真假优劣的鉴别，应用保存和食用宜忌，家常保健食谱。

## 《餐桌上的中药(第二辑，套装共》

### 精彩短评

- 1、介绍的东西很实用，书不错，值得推荐
- 2、好喜欢的内容，看起来有可操作性
- 3、实用好看，三个系列都买了。
- 4、第二次买啦，是帮姐姐买的全三册

# 《餐桌上的中药(第二辑，套装共》

## 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)