

《餐桌上的中藥套裝3：補益養生》

图书基本信息

书名：《餐桌上的中藥套裝3：補益養生》

13位ISBN编号：9789621445681

10位ISBN编号：962144568X

出版社：萬里機構 - 得利書局

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

《餐桌上的中藥套裝3：補益養生》

內容概要

《餐桌上的中藥》搜羅當下保健功效顯著、味道佳,且餐桌上使用頻率較高的中藥,如枸杞、百合、淮山、蓮子、桂圓、紅棗、黃芪等的相關內容,分別編撰成冊,給讀者提供最實用的保健功效常識,介紹鑒別真偽優劣的方法、應用和保存之道以及食用宜忌等,并分別重點介紹100多款家庭食用方法。

《餐桌上的中藥套裝3：補益養生》

書籍目錄

享傳奇食材做健康達人 食材檔案 人參營養價值 保健功效 增強免疫力 對內分泌系統的影響 護肝抗腫瘤 對中樞神經系統的作用 對循環系統的作用 調節物質代謝 延緩衰老,提高身體應激能力 食用問答 山參、園參、生曬參、紅參、石柱參、高麗參、吉林參分別是什麼?如何選購人參?什麼時候或情況下可以服用人參?什麼情況下不適宜服用人參?服用人參前是否需要戒口?…… 餐桌營養菜式 茶飲補酒粥品 小菜湯羹糕點小吃索引

《餐桌上的中藥套裝3：補益養生》

編輯推薦

由牛瀾編著的《餐桌上的中藥:人參》介紹了人參的特殊有效成份及其保健功能——大補元氣、復脈固脫、補脾益肺、生津養血、安神益智,可用於體虛欲脫、肢冷脈微、脾虛食少、肺虛喘咳、津傷口渴、內熱消渴、氣血虧虛、久病虛羸、驚悸失眠、陽痿宮冷,還推介了鑒別方法、廚房應用、保存和食用宜忌等,尤其是重點介紹了130余款家庭食療方。

《餐桌上的中藥套裝3：補益養生》

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