

# 《食用菌的保健功能与食疗方》

## 图书基本信息

书名：《食用菌的保健功能与食疗方》

13位ISBN编号：9787508212951

10位ISBN编号：7508212959

出版时间：2000-1

出版社：金盾出版社

作者：刘康乾

页数：213

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)

# 《食用菌的保健功能与食疗方》

## 内容概要

本书介绍了黑木耳、银耳、蘑菇、香菇、平菇、金针菇、草菇、竹荪、猴头菇、松菇、鸡宗、灵芝、冬虫夏草、茯苓、天麻等食用菌的营养成分、保健功能及食疗方法。内容丰富，文字通俗，方法实用，可供城乡广大居民和基层医务人员阅读。

# 《食用菌的保健功能与食疗方》

## 书籍目录

### 一、食用菌功效与保健概述

#### (一) 食用菌菜及其烹饪技术发展简况

1. 食用菌菜
2. 食用菌菜的烹饪技术

#### (二) 食用菌的营养成分

1. 高蛋白质
2. 低脂肪
3. 低热能
4. 富含多种维生素
5. 富含多种无机盐

#### (三) 食用菌的功效

1. 养脑、补脑、健脑
2. 免

# 《食用菌的保健功能与食疗方》

## 精彩短评

- 1、虽然印刷质量不是很好，彩色图片也很少，但内容还是比较丰富，介绍了各种菌的营养成分，功效作用，烹饪方法，还是挺实用的。感觉不足的是书比较粗糙。
- 2、拿到书一看，确实有很多良方，学习啊，生活啊，都能用得上，不错，推荐
- 3、食用菌的保健的好方法.
- 4、日常使用 很实惠

# 《食用菌的保健功能与食疗方》

## 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)