

《粗粮细吃更健康》

图书基本信息

书名：《粗粮细吃更健康》

13位ISBN编号：9787801744869

10位ISBN编号：7801744861

出版时间：2007-2

出版社：中医古籍

作者：周传林

页数：256

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

《粗粮细吃更健康》

内容概要

本书通过对26种常见粗粮的全面分析，介绍了600多道粗粮养生食谱，并对每道养生食谱的原料、做法、功效都作了详细的讲解。本书养生食谱取材方便、制作简单、科学实用、通俗易懂、是家庭日常养生保健之益友。相信通过本书的指导，您可以轻轻松松在家就能做一顿美味可口又健康养生的营养大餐，享受到巧做粗粮带给您的绿野情趣和美味！

《粗粮细吃更健康》

书籍目录

谷类篇 玉米 - - 黄金作物, 抗癌尖兵 小米 - - 益肾健胃的使者 薏米 - - 美白养颜的高手 黑米 - - 长寿之米 芡实 - - 延年益寿的粮食 大麦 - - 预防心脏病的良药 荞麦 - - 开胃宽肠的好帮手 燕麦 - - 老弱妇孺的佳品 高粱 - - 补气清胃的功臣豆类篇 黄豆 - - 绿色牛乳 绿豆 - - 能解者毒的圣品 红小豆 - - 女性健康的好友 黑豆 - - 滋阴壮阳的保健品 豌豆 - - 养颜抗癌的专家 蚕豆 - - 健脑增智的豆子 芸豆 - - 永葆青春的营养源 扁豆 - - 清肝解毒的能手 刀豆 - - 驱寒清热的蔬菜 豇豆 - - 豆中之上品薯类篇 土豆 - - 地下人参 甘薯 - - 预防富贵病的食品 山药 - - 食物药 芋头 - - 清热化痰的法宝其他类篇 花生 - - 长生之果 芝麻 - - 美容养颜的珍品 栗子 - - 干果之王

《粗粮细吃更健康》

精彩短评

- 1、喜欢看有彩图的书，尤其是这种饮食方面的
- 2、吃粗粮大家都知道健康，可是为什么还有那么多人吃着白花花的大米？那些营养已经被弄没了。当然粗粮不能乱加，乱调配。每种粗粮都有不同的属性。
- 3、除了封面就没有别的图了，600个菜谱就凑凑数没什么新意，对于粗粮知识的介绍也寥寥几笔少得可怜
- 4、此书我以前买过，生活中用了一些里面的方子，挺好的，特别是咳嗽时，用[芝麻]里的一些方子，确实管用，味道好，安全，无吃药就全愈。后把此书送朋友了，因为太多了，记不住，所以再次买此书。

《粗粮细吃更健康》

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