

<<健康美味蒜>>

图书基本信息

书名：<<健康美味蒜>>

13位ISBN编号：9787501949021

10位ISBN编号：7501949026

出版时间：2005-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：王冰

页数：229

字数：180000

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：<http://www.tushu007.com>

<<健康美味蒜>>

内容概要

人们都知道蒜是个好东西。

其实蒜浑身上下都是宝，它不但可以作为调味料食用，并且对不少疾病有一定的防治作用。

不过，像本书这样，利用如此大量篇幅详细介绍蒜的用途的却不多见，读了之后一定会令您大开眼界，对蒜非倍加关注不可！本书编者从蒜的来源及其发展史，直至蒜对各种病痛的防治作用以及现代药理研究的新发现，做了详尽的阐述，最后还介绍了一些以蒜作主料或者配料的美味佳肴。

现如今，人们越来越注意到健康的重要性，因为只有拥有了健康的身体才能专心于事业，才能创造出幸福、快乐的生活。

因此，基于人们的生活水平提高、健康问题倍受关注的原因，本书将生活中最常用、最普通的食物与健康相结合，从生活中的各个角度来引导人们用最简单的方法获得最有价值、最有用的生活方式。

编者编著本书的主要目的在于引领人们进入健康生活的理念中，将健康人生的观点传播给那些为了工作、生活而不停忙碌的人们。

<<健康美味蒜>>

书籍目录

第1章 闲话大蒜 一、蒜的历史 1. 蒜的世界史探源 2. 蒜在中国 二、蒜的选购和保鲜 1. 大蒜的种类和优良品种 2. 国内有哪些品牌蒜 3. 不同季节的蒜 4. 大蒜的产地和生产 5. 蒜的选购和储藏 三、蒜的基本知识 1. 深入了解大蒜 2. 蒜的药理作用 3. 蒜的营养价值 4. 关于蒜的小知识 5. 食用蒜的禁忌 四、戏说大蒜 1. 蒜在国外的发展 2. 蒜的趣闻第2章 蒜的妙用 一、美味盘中餐 1. 大蒜全身都是宝 2. 巧食大蒜 3. 大蒜米粥 4. 大蒜的吃法说不尽, 道不完 5. 大蒜的深加工 二、大蒜对于食物的妙用 1. 大蒜可以防止食物霉变 2. 柑橘要保鲜, 大蒜来帮忙 3. 大米生虫找大蒜 三、大蒜在生活中的巧用 1. 生活中使用大蒜的小技巧 2. 大蒜在烹调时的妙用 四、大蒜在生活中的巧用 1. 千锤百捣始成剂 2. 大蒜疗伤止痛效果佳 五、大蒜在水产养殖中的应用 1. 大蒜在水产养殖中的应用 2. 应用中的注意事项第3章 常见疾病蒜疗法 一、呼吸系统疾病 1. 感冒 2. 咳嗽 3. 喘第4章 家庭保健蒜第5章 家庭食谱

<<健康美味蒜>>

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:<http://www.tushu007.com>