

<<健康生活要知道的245种食物>>

图书基本信息

书名：<<健康生活要知道的245种食物>>

13位ISBN编号：9787507826456

10位ISBN编号：7507826457

出版时间：2006-1

出版时间：中国国际广播出版社

作者：陈立明

页数：524

字数：450000

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>

## <<健康生活要知道的245种食物>>

### 内容概要

本书以方便普通家庭日常生活为主旨，通过传统中医药理论和现代营养学两途径，结合饮食知识和动植物营养学知识，对所选用的245种食物的来源与科属、命名与别名、营养成份、药用功效、食用方法、药膳方剂、食用宜忌等一一作了说明，使读者大众能够在轻松的阅读当中获得有关保健、康复的知识和方法，从而达到在日常饮食起居中防病、治病的目的。

## <<健康生活要知道的245种食物>>

### 作者简介

陈立明，1959年出生。

毕业于北京中医药大学。

青少年时期在祖籍河北沧洲受到良好的中医传统文化熏陶。

1978年回到北京，1997年任职于中国中医研究院培训中心，1998年被中国医疗保健国际交流促进会自然医学研究会聘为研究员。

近年来，他潜心于自然医学的研究，在国内外发表多篇

<<健康生活要知道的245种食物>>

书籍目录

第一章 谷物类 1.小麦 2.大麦 3.荞麦 4.莜麦 5.燕麦 6.大米 7.小米 8.黑米 9.紫米 10.薏米 11.糯米 12.玉米 13.青稞 14.高粱 15.芝麻第二章 干豆类 16.黄豆 17.黑豆 18.赤豆 19.绿豆 20.蚕豆 21.芸豆 22.豌豆 23.豇豆 24.扁豆 25.刀豆 26.豆豉 27.豆芽 28.豆浆 29.豆腐 30.豆腐干 31.豆腐乳第三章 蔬菜类 32.白菜 33.小白菜 34.圆白菜 35.空心菜 36.菠菜 37.油菜 .....第四章 瓜茄类第五章 鲜果类第六章 坚果类第七章 禽肉类第八章 蛋乳类第九章 水产类第十章 调味品类

<<健康生活要知道的245种食物>>

媒体关注与评论

书评现代生活健康要旨，现代家庭膳食指南。

## <<健康生活要知道的245种食物>>

### 编辑推荐

谷物、干豆、蔬菜、水产、禽肉……本书对245种食物的来源与科属、命名与别名、营养成份、药用功效、食用方法、药膳方剂、食用宜忌等一一作了介绍，告诉你现代生活健康要旨，是一本现代家庭膳食指南。

<<健康生活要知道的245种食物>>

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>