

<<食物养生一本通>>

图书基本信息

书名：<<食物养生一本通>>

13位ISBN编号：9787536952652

10位ISBN编号：7536952651

出版时间：2012-4

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：樊岚岚

页数：376

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>

## <<食物养生一本通>>

### 内容概要

《食物养生一本通》从普通家庭日常生活的视角出发，收录了生活中200种常见的动植物食品、饮品及补品，用中医理论和现代营养学两种专业观点，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予了具体的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

<<食物养生一本通>>

书籍目录

第一章 谷类食物第二章 豆类食物第三章 蔬菜食物第四章 果品食物第五章 肉类食物第六章  
蛋类食物第七章 水产食物第八章 调味食物第九章 饮品食物第十章 常用草药

<<食物养生一本通>>

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>