

<<时尚养生美食>>

图书基本信息

书名：<<时尚养生美食>>

13位ISBN编号：9787802032293

10位ISBN编号：7802032296

出版时间：2006-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：王增

页数：260

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>

## <<时尚养生美食>>

### 内容概要

本书以时尚生活为主线，重点从饮食方面讲时尚养生的保健知识，具体内容包括：时尚养生食风、时尚养生食法、时尚养生食品、时尚养生干果、时尚养生饮品等。

从现代营养学和中医学的角度，结合现代生活的实际，逐一分析、讲解食品的营养成分、性味、食用功效以及使用方法和烹调方法等，是一要集知识性、实用性、科学性、趣味性为一体的家庭必备参考书，对读者如何饮食更科学、更合理、更健康、更长寿，具有很好的指导作用。

适合于享受时尚生活的人阅读、参考，也是现代家庭的营养保健顾问。

书籍目录

第一篇 时尚养生食风 黑色食品——饮食界的黑旋风 “聪明食品”——饮食科学的新课题 粗杂粮——饮食的新宠儿 昆虫食品——风行国内外的时尚美食 红色食品——保健佳品 野菜——登上大雅之堂 森林蔬菜——林海珍品 花卉——入馔溯源 野生菌——绿色时尚 泡沫花茶——茶文化的变迁第二篇 时尚养生食法 吃“野”能祛病健身 吃“糙”即防病又减肥 吃“杂”使营养平衡 吃“生”有助于预防癌症 吃“素”延年益寿 吃“皮”有益健康长寿 多吃降血脂的食品 多吃抗衰老的食品 吃减肥仪器 健美瘦身 吃能够清除体内垃圾的食品 吃“茶”营养价值高 五色食品维护人体健康 营养多样的最佳食品 吃“醋”的十大功效 吃“醋豆”治疗心血管疾病第三篇 时尚养生食品 花粉——神奇诱人的营养结晶 螺旋藻——最优秀的营养佳品 糙米——健脑更养人 黑米——四季进补佳品 米皮糠——平凡的防癌食品……第四篇 时尚养生干果第五篇 时尚养生饮品

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>