

《餐桌上的中藥》

图书基本信息

书名：《餐桌上的中藥》

13位ISBN编号：9789621443229

10位ISBN编号：9621443229

出版时间：2011-2

出版社：人民出版社

页数：95

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.tushu111.com

《餐桌上的中藥》

前言

「藥補不如食補」——食補是歷史悠久的養生觀念，而且是很講究的一門學問。所謂藥食同源，只要能選對食材，不但可以汲取豐富的營養，更能防病抗病；改變不良的飲食習慣，對不少慢性病患者也有裨益。日常最為天然的中藥，也可以是美味的食材。如果能從自然食材的配搭中找到保健的方法，豈不是平凡生活中的一大樂事？在物流發達的今天，人們已經可以非常方便地購買到來自世界各地的食材，豐富多元，餐桌上無國界的現象越來越普遍。面對種類多樣、數量龐大的食材，該如何進行選擇呢？「餐桌上的中藥」系列搜羅當下保健功效顯著、味道佳，且餐桌使用頻率較高的中藥：杞子、百合、淮山、蓮子、桂圓、紅棗、黃 等，分別編撰成冊，提供給讀者最實用的保健功效常識，推介鑑別真偽優劣的方法、應用、保存和食用宜忌等，重點介紹100餘款家庭食用方法。相信在家圍坐餐桌、享受美食的過程中，你已不知不覺成為了健康達人。

《餐桌上的中藥》

內容概要

餐桌上的中藥：當歸，ISBN：9789621443229，作者：文迪 編

《餐桌上的中藥》

書籍目錄

食材檔案
營養價值
食用簡答
餐桌營養菜式
索引

《餐桌上的中藥》

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.tushu111.com